ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಳಿಯ ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮಸಾರದಲ್ಲಿ
ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯಭಾಗದ ಸಾಧುವೃತ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದ

ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿ

ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರವು

SCIENCE OF STEAM COOKING

ಇದು

ಬೆಂಗಳೂರು ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಕಾಲೇಜು ಪಂಡಿತರಾದ
ಗ. ವೈ. ಕೃಷ್ಣಾಚಾರ್ಯರಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟು

ಆರೋಗ್ಯ ಅಲ್ಪವ್ಯಯ ಕಾಲಕ್ರಿಯಾದಿಸೌಕರ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು
ಬಯಸುವ ಬಡವರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ

ಬೆಂಗಳೂರು
ಒಕ್ಕಲಿಗರ ಸಂಘದ ಮುದ್ರಾಲಯದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.
1911

॥ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣೋ ವಿಜಯತೇ.

ಕಂದಂ ॥ ಶ್ರೀಮಚ್ಚಾಮುಂಡಾರ್ಹಣ ।
ಕಾಮರ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣರಾಜವೊಡೆಯರ್ ಬಹದೂರ್ ॥
ಶ್ರೀಮ ಜ್ಜೀ ಸೀ ಯಸ್ ಐ ।
ನಾಮಾಂಚಿತ ರೇಳ್ಗೆವೆತ್ತು ವಿಜಯಿಸು ಗೆಂದುಂ ॥ ೧ ॥

ಕಂ॥ ಅರಸರು ಮಮ್ತೃವೊ ಲರಿಯದ। ನರರೆನುತುಂ ಬಾಲರೆನುತ ತೆಗಳಲ್ದೋಷಂ॥
ನರರೂಪವಮಾನ್ಯದೇವತೆ । ನರಾಧಿಪಾಕೃತಿಯಿ ನಿರ್ಕ್ಕೆ ಮೆಂಬುದು ಶಾಸ್ತ್ರಂ ॥೪॥

ಕಂದಂ ॥ ಇಂದ್ರಾನಿಲಯಮಸೂರ್ಯ್ಯರ। ಚಂದ್ರಾಗ್ನಿ ಕುಬೇರವರುಣರಂಶದಿ ನೀಭೂ ॥
ಮೀಂದ್ರರ್ ನಿರ್ಮಿತರೆಂದೊಡೆ। ತಂದ್ರಿಯನುಳಿದೋಲಗಿಸುವುದೆಲ್ಲರು ಮೆಂದುಂ॥೩॥

ಕಂದಂ ॥ ಇವರ ಮಹಾಸನ್ನಿಧಿಯೊಳ್ ।
ಹವಿಷ್ಯತಂತ್ರ ವಿದು ಸಾದರಂ ದರ್ಶಿತ ಮಾ ॥
ಯ್ತಿವರನುಮತಿಯಿಂ ದೀಗ್ರಂ ।
ಥವೀಗ ಅರ್ಪಿತಮು ಮಾಯ್ತು ಲೋಕಹಿತಾರ್ಥಂ ॥ ೨ ॥

ಗ. ವೈ. ಕೃಷ್ಣಾಚಾರ್ಯರು.

ISRT

16.6.76

MOST RESPECTFULLY

DEDICATED

By Gracious Permission

To

His Highness

Sri Krishnaraja Wadiyar Bahadur G.C.S.I.,

Maharaja of Mysore

BY

His most obedient servant

THE AUTHOR

As a humble Token of deep Gratitude

For the Great Interest Evinced

BY

His Highness

in The Sanatanarya Dharma Sara Series.

ISR

ISR

16. 8. 76.

FOREWORD.

The Hindu Sacred Literature postulates a number of systems or universes called *Bramhandas*, each system consisting of a plurality of globes (*lokas*) or worlds varying in the density of their constituent matter—from the densest, which is that of our earth, to the unimaginably most refined. The evolution of a soul or *Jiva* consists in exhausting the experiences of each globe (*loka*) in succession and acquiring complete control over their matter by repeated incarnations on them; and it is accomplished by the evolutionary wave which in æons of time, in the natural course of things, carries the soul from globe (*loka*) to globe. This process could, however, be abridged into a fraction of the time required in the course of nature by physical, mental and spiritual processes comprehensively termed "Yoga" or "means." The earlier steps of the shortened process could be taken by a neophyte without much extraneous aid, but the latter ones can only be safely undertaken under the personal guidance of one who has completed the process himself and is technically called the "Guru."

ISRT

Among the preliminary qualifications required for successfully pursuing this abbreviated process, the most important ones are a controlled mind and a thoroughly healthy body. The writers on *Yoga* clearly recognise the inter-dependence of mind and body and therefore advocate a joint effort to control the one and to establish the required health in the other.

For the control of the mind various methods of meditation are prescribed, and the higher of these can only safely or successfully be practised by those whose bodies are thoroughly healthy. By health the writers on *Yoga* mean a state of body which combines strength, resilience, sensitiveness and complete freedom from irritation.

To secure such a state of the body a vast amount of experiment appears to have been carried on in ancient times, and as a result, the authors of Yogic works prescribe two things—strict regulation of food and breathing exercises called *Pranayama.*

The pursuit of *Yoga* in the olden days commenced with *Upanayana* at an age between 5 and 16 according to the capacity of the candidate. The forms of those days are repeated even now in the *Upanayana* ceremony of every *Dwija*, but the spirit has fled from them. Except as reminders of what once prevailed, they are now a mere farce.

With *Upanayana* commenced the stage of Brahmacharya, in which the senses had to be controlled and learning acquired under the roof of a teacher. Everyday life was strictly regulated. A

plain and non-irritant diet was insisted upon as also the practice of *Pranayama*. In fact, *Pranayama* is only possible on a non-irritant diet.

Then comes the second stage of *Grahastha* or the householder. After completing education with a *Guru* and making some progress in *Yoga* the candidate married and entered upon the family life. While discharging the duties of the family and engaged in the affairs of the world, he continued in all important respects, and as far as possible the old habits of life. In the main, he had to adhere to the old dietary, although not so rigidly, and continue the practice of *Pranayama*.

After discharging the duties of this stage, he took up the third, *Vanaprastha* or the forester's life. The first period of this stage was spent in penances to undo the effect of lapses or the deficiencies of the last one. His life had to be regulated generally on the lines of the first stage but more strictly. Generally uncooked food or the remains of what was cooked for sacrifices was all that was allowable. He had to bathe in streams and live generally under the sky. *Pranayama* had of course to be practised. He thus perfected himself in *Yoga* to an extent which made it possible for him to leave his body (or die) consciously and at will.

In all these stages, it will have been observed a strict regulation of food was necessary. Food should either be raw or cooked for sacrifices, by steam. This is *Havyapaka*. Moreover it should be free from all stimulants. The writers on sacrifices and

Yoga enlarge on this subject; but it is hardly necessary to go into details here. Suffice it to observe that by adhering to such a dietary which in these days is described as "Vegetarian" and "non-irritant," combined with *Pranayama*, it was possible to build up a body which was not only fit for the duties of this world but also to achieve success in *Yoga* and whose health may without exaggeration be called "ideal." To repeat two things was adhered to so far as food was concerned—a non-irritant dietary and steam cooking where cooking was resorted to. Such food is termed *Muni-anna* or food of Munis.

The above is a description of what was prevalent in India and perhaps in other countries long ago. What was then done is even now possible, and our many ceremonies remind us of those practices which seem as though impossible now-a-days owing to the changes that have taken place in our environment. Such perfect health as the practices of *Yoga* required, and which a combination of practices established, may not be possible ordinarily now-a-days and perhaps, is not required.

By adhering to the dietary and the method of cooking prescribed, a very high degree of perfect health could be established. Even this, perhaps, is possible only in a few cases, as a stimulating dietary has become common and so associated with the idea of health that few can even conceive the possibility of health without it. Adopting steam-cooking which conserves all the constituents of

food-stuffs and reducing the use of spices and salt, wholesome food could be prepared both palatable according to current standards and wholesome, which will establish a higher degree of health than can now be seen around us. Even freedom from disease which such food undoubtedly brings about is no small gain. It may be added that steam-cooking saves both time and money to an extent not easily conceived by those who have not actually tried it. Attention is invited to the challenge thrown down by the author in his Introduction.

The author treats of steam-cooking in a very thorough manner with illustrations to make his directions clear. It also contains information gathered from the Indian Literature on the qualities and uses of food-stuffs or what may, by analogy, be called the chemistry of food-stuffs.

The author's object in writing the treatise of which this volume is a part is to help his fellow-creatures to build up healthy bodies, to prevent waste of energy in sickness, to minimize expenditure of time in cooking, and of money in the purchase of food-stuffs. If the establishment of new industries add to the wealth of the country, prevention of waste also does the same, probably in a manner both more effective and more desirable.

The author has here set out the results of hard-earned experience, and he is in no sense a faddist. That this is so, will be found by every one who after a careful perusal of the book gives his method a fair trial.

ISRT

Under the blessings of Those responsible for the progress of the world, may the book fulfil its mission.

Y. SRINIVASA RAO, B.A.,
Dy. Chief Engineer (Retired).

BANGALORE,
25*th August* 1911.

ISRT

ವಿಷಯ ಸೂಚಿಕೆ.

ಪುಟ.	ವಿಷಯ.
೧.	ಹವ್ಯಪಾಕಶಬ್ದಾರ್ಥವು.
೨.	ಪಾಕಕರ್ತೃತ್ವದ ವಿಚಾರವು.
೪.	ಮುಖ್ಯಕರ್ತೃತ್ವವು ಜಗದೀಶ್ವರನದು.
,,	ಕರ್ತೃತ್ವಾಕ್ಷೇಪ ಸಮಾಧಾನಗಳು.
೬.	ಕರ್ಮವಿಧಿ-ಸುಖದುಃಖಗಳು.
೭.	ದುಃಖದ ಅಲೆಗಳು ೬:—ಕ್ಷುತ್ತು ತೃಷೆ ಶೋಕ ಮೋಹ ಜರೆ ಮೃತ್ಯು-ಎಂದು.
೮.	ಸುಖದ ಅಲೆಗಳು ತೃಪ್ತಿ ಜ್ಞಾನ ಎಂದು. ೨.
೯.	ಆತ್ಮಮನೋದೇಹಗಳ ಸ್ವರೂಪವು.
೧೦.	ಮಾನವದೇಹವು ಪುಣ್ಯಲಬ್ಧವು.
೧೧.	ಸೂಕ್ಷ್ಮತಮ ದೇಹವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಾನವಗೆ ಕರ್ಮಯೋಗ ವೇರ್ಪಟ್ಟಿದೆ.
೧೨.	ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಮನೋಧಾರಣಕ್ಕೆ ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳುಂಟು.
೧೨.	ಆಹಾರಕರ್ಮವು ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯತಮವು.
೧೩.	ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಜನರು ಕೆಡುವರು.
೧೪.	ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಫಲವಲ್ಲ.
೧೫.	ಬಡತನದ ಬಾಳೇ (ಮುನಿಚರ್ಯೆ) ಕರ್ಮಯೋಗವು.
೧೬.	ಹವಿರ್ಭೋಜನವೇ ಬಹು ಲಾಭಕಾರಿ.
೧೭.	ತಪಸ್ವಿಗಳ ಚರ್ಯೆ.
೧೮.	ಅದರಿಂದ ಅಲ್ಪವ್ಯಯವು ಆರೋಗ್ಯಸುಖವು.

ISRT

೧೯. ನಿತ್ಯಕರ್ಮವೇ ದೇವಾರಾಧನೆ.
೨೦. ಹಬ್ಬ ಎಂಬುದರ ಅರ್ಥವು.
೨೧. ಹವಿಷ್ಯ ಚರು ಪುರೋಡಾಶಾದಿಗಳ ಲಕ್ಷಣವು.
೨೨. ವ್ರತಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳು.
೨೩. ಹೋಮಕ್ಕು ಪಿಂಡಪ್ರದಾನಕ್ಕು ದೇವ ನಿವೇದನಕ್ಕು ಅರ್ಹವಲ್ಲದವುಗಳು.
೨೪. ಸತ್ತ್ವಾಹಾರಲಕ್ಷಣವು.
೨೫. ವ್ಯಂಜನಮಿಶ್ರವಾಗದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕಾಹಾರವೇ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಪ್ರದವು.
೨೬. ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು.
೨೭. ಪ್ರಜಾಕ್ಷೇಮವೇ ದೇಶೋನ್ನತಿಸಾಧಕವು.
೨೮. ಅನ್ನಪಾಚಕ ಭಾವಗಳು ಆರು ಆವಶ್ಯಕಗಳು.
೨೯. ಹವ್ಯಪಾಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಕ್ರಮವು.
೩೦. ಈ ಪಾಕದಿಂದ ನಷ್ಟಕಷ್ಟಗಳು ತಪ್ಪುವ ರೀತಿ.
೩೩. ರೋಗಾರೋಗ್ಯಗಳ ಮೂಲವು.
೩೪. ಕಸ, ರಸ, ಇವರ ವಿವೇಕವು.
೩೫. ಎಲ್ಲಾ ತಿಂಡಿಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ಒಬ್ಬನೇ ಅಧಿಕಾರಿಯಲ್ಲ.
೩೬. ಈ ಪಾಕವು ಹೊಸತೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಪೂರ್ವಪೂರ್ವದಿಂದಲೂ ಆರ್ಯಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ.
೩೭. ಕರ್ನಾಟಕರಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಳಕೆ ಅಧಿಕವು.
೩೮. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇದರ ಫಲಾಧಿಕ್ಯವು.
೩೯. ಈ ಪಾಕವು ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿತವೆಂಬುದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನವು.
೪೦. ಅವಿರುದ್ಧವು ಅನುಕೂಲವು ಆದ ಪದ್ಧತಿಯು ಈಗ ಹೊಸದಾಗಿದ್ದರೂ ಗ್ರಾಹ್ಯವು.
೪೧. ಒಳ್ಳೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯುಂಟಾಗುವುದೇ ಉತ್ತರೋತ್ತರಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಲಕ್ಷಣವು.

೪೨. ಈ ಪಾಕದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಒಂಬತ್ತು.
,, ಮೊದಲನೆಯದು ಕಾಷ್ಠಲಾಭವು.
೪೩. ಎರಡನೆಯದು ಧಾನ್ಯಲಾಭವು.
೪೪. ಮೂರನೆಯದು ಪಾತ್ರಲಾಭವು.
೪೫. ನಾಲ್ಕನೆಯದು ಆರೋಗ್ಯಲಾಭವು.
೪೬. ಅಯ್ದನೆಯದು ಕಾಲಲಾಭವು.
೪೭. ಎಲ್ಲಾ ಅಡುಗೆಗೂ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೇ ಸಾಕು.
೫೦. ಆರನೆಯ ಫಲವು ಕ್ರಿಯಾಸೌಕರ್ಯತೆ.
೫೧. ಏಳನೆಯದು ಸಾರ ರುಚಿಕರ ವಸ್ತುಲಾಭವು.
೫೪. ಎಂಟನೆಯದು ಕ್ಷೀರದ ಸ್ನೇಹಲಾಭವು. ಹಾಲುಕಾಸುವ ಪಾತ್ರ.
೫೬. ಹಾಲಿನ ಗುಣದೋಷಗಳು.
೫೮. ಒಂಬತ್ತನೆಯದು ಸಾತ್ವಿಕಬುದ್ಧಿಲಾಭವು.
೬೦. ಈ ಯಡುಗೆಗೆ ನಿತ್ಯವು ಪಾಚಕರ ಸಾಹ್ಯವೇ ಆವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲವು.
ಎಲ್ಲರಿಂದಲು ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದು.
೬೧. ಈ ಪಾಕದಿಂದೇರ್ಪಡುವ ಪಕ್ವಪದಾರ್ಥಗಳು.
೬೨. ಎಲ್ಲವು ಸೇರಿ ೧೨ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಗಳು.
೬೩. ಹವ್ಯಪಾಕವಿಧಾನಕ್ರಮವು-೩ನೆಯ ಚಿತ್ರವು.
೬೪. ಇಪ್ಪತ್ತು ಜನಕ್ಕೆ ಆಗುವಷ್ಟು ಹಬ್ಬದ ಅಡುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು
ಇಡುವ ರೀತಿ ೪ನೆಯ ಚಿತ್ರವು.
೬೬. ಹಬೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಕಾಪಾಡಬೇಕು.
೬೯. ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿ.
೭೧. ಫಲಾಹಾರದ ವಿಚಾರವು.
೭೨. ಪಾರ್ಶ್ವದೇಹಪಾತ ಕುರುಡು. ಕಿವುಡು ಮುಂತಾದ ಮುಪ್ಪಿನ
ರೋಗಕ್ಕೆ ಗರಿಗರಿಯಾದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳೇ ಕಾರಣವು.
೭೩. ಬಡವರಬಾಳಿನ ಅಡುಗೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳು-ಚಿತ್ರ ೫.
೭೪. ಬಡವರ ಹಬ್ಬದ ಅಡುಗೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳು-ಚಿತ್ರ ೬.

ISRT

೭೫. ಪಾತ್ರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಮಾಣವು.
,, ಅಕ್ಕಿಗಳ ಅನ್ನಕ್ರಮವು.
೭೬. ಗೋಧಿಯ ಅನ್ನದ ವಿಧಾನವು.
೭೭. ಕುಂಕುಮಕೇಸರ ಮಿಶ್ರಾನ್ನಗಳು. (ಕೇಸರಿಭಾತು.)
೭೮. ಚಿತ್ರಾನ್ನಗಳು, (ಫಲರಸಮಿಶ್ರಾನ್ನ.)
೭೯. ಶಾಕಮಿಶ್ರಾನ್ನಗಳು-ವಾಂಗೀಭಾತು.
೮೦. ಗೋವರ್ಧನಭಾತು ಮುಂತಾದ್ದು.
೮೦. ತಕ್ರಾನ್ನ ಕ್ಷೀರಾನ್ನಗಳು.
೮೧. ದಧ್ಯನ್ನ ವಿಧಾನವು. ಮಜ್ಜಿಗೆಪಳಿದೆಯದ ಅನ್ನವಿಧಾನವು.
೮೨. ಮುದ್ಗಾನ್ನ-ಹುಗ್ಗಿ, ರವೆಯ ಹುಗ್ಗಿ.
೮೩. ಪಾಯಸ-ಪರಮಾನ್ನಗಳು. ತೊವ್ವೆ-ಹುಳಿ-ಸಾರು.
೮೪. ಉಪ್ಪೇರಿ ಬಜ್ಜಿ ಗೊಜ್ಜುಗಳು.
೮೫. ಕೂಟು ಕಲಸು ಮೇಲೋಗರಗಳು.
೮೬. ಉಸಳಿ-ಚಟ್ಣಿಗಳು.
೮೭. ಇಡ್ಡಳಿ-ತೊಯ್ಗಡುಬು-ದೋಸೆಗಳು.
೮೮. ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಸಜ್ಜಿಗೆ ಸಂಡಿಗೆಯುಂಡೆಗಳು.
೮೯. ಮುಸುಕಿನುಂಡೆ, ಮುಚ್ಚೋರೆಯ ಹಿಟ್ಟುಗಳು.
೯೦. ಘೃತಪೂರಾಪೂಪಗಳು.
೯೧. ರಸನಾಮೃತದುಂಡೆಗಳು.
೯೨. ಹಾಲುಬಾಯಿ (ಹಲ್ವ ಬರ್ಫಿ.)
೯೩. ಮೊಸರುಬಾಯಿ, ಹುಳಿನಚ್ಚು, ಮೃದುರೊಟ್ಟಿಗಳು.
೯೫. ನೀರಿಲ್ಲದ ಸೆಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸವಡುರೊಟ್ಟಿಗಳು (ಬಿಸ್ಕತ್ತು)
ಹಪ್ಪಳ ಗರುಗುಹೋಳಿಗೆ ಭಕ್ರಿ ಮುಂತಾದುವು.
೯೭. ದ್ರವ್ಯಗಳ ಗುಣ ದೋಷ ನಿರೂಪಣೆಯು-ಆಯುರ್ವೇದ
ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಾನುಸಾರವು.
೯೮. ದೇಹಧಾತುಗುಣಗಳು.

ISRT

೯೯. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಗುಣಗಳು.

೧೦೦. ಸತ್ತ್ವಗುಣ ಲಕ್ಷಣವು.

೧೦೧. ತಮೋಗುಣ ಲಕ್ಷಣವು. ರಜೋಗುಣ ಲಕ್ಷಣವು.

೧೦೨. ಶಾರೀರದೋಷ ಧಾತು ಮಲಗಳು.

೧೦೩. ವಾತಲಕ್ಷಣವು.

೧೦೪. ಪಿತ್ತಲಕ್ಷಣವು.

೧೦೫. ಶ್ಲೇಷ್ಮಲಕ್ಷಣವು.

೧೦೭. ರೋಗ ಆರೋಗ್ಯ ಇವರ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

೧೦೮. ಷಡ್ರಸ ಸ್ವರೂಪ ನಿರೂಪಣೆ.

೧೧೦. ರಸಗಳ ವೃದ್ಧಿಕ್ಷಯಗಳಿಂದ ದೋಷಗಳ ವೃದ್ಧಿಕ್ಷಯಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ರಮವು.

೧೧೧. ಮಧುರರಸದ (ಸಿಹಿ) ಗುಣಗಳು.

೧೧೨. ಅಮ್ಲರಸದ (ಹುಳಿ) ಗುಣಗಳು.

೧೧೩. ಲವಣರಸದ (ಉಪ್ಪು) ಗುಣಗಳು.

೧೧೪. ಕಾರದ ಗುಣಗಳು.

೧೧೫. ಕಹಿಯ ಗುಣಗಳು.

೧೧೬. ಒಗರಿನ ಗುಣಗಳು.

೧೧೭. ದ್ರವ್ಯಸಂಯೋಗದ ಗುಣಭೇದಗಳು.

೧೧೮. ಗುಣನಿರೂಪಣೆ—ಪೃಥಿವಿಯ ಗುಣಕರ್ಮಗಳು.

೧೧೯. ಅಪ್ಪು ತೇಜಸ್ಸು ವಾಯು ಆಕಾಶಗಳ ಗುಣಕರ್ಮಗಳು.

೧೨೦. ವೀರ್ಯ-ಶಕ್ತಿ-ನಿರೂಪಣೆ.

೧೨೧. ಶೀತೋಷ್ಣವೀರ್ಯಗಳು.

೧೨೨. ಆದಾನವಿಸರ್ಜನಕರ್ಮಲಕ್ಷಣಗಳು.

೧೨೩. ರಸಗಳ ತರತಮಭಾವಗಳು.

೧೨೪. ರಸಗಳ ವಿಪಾಕವು :—೩ ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ISRT

೧೨೫. ಚತುರ್ವಿಧಾಹಾರಗಳ, ಷಡ್ರಸಗಳ, ಪರಿಣಾಮದ ಫಲವು.

೧೨೬. ಮಧುರವಿಪಾಕ ಅಮ್ಲವಿಪಾಕ ಕಟುವಿಪಾಕಗಳು.

೧೨೭. ಸುಶ್ರುತಮತಾನುಸಾರ ಸರ್ವರಸಪಾಕವು ದ್ವಿವಿಧವು. ಮಧುರವಿಪಾಕವೊಂದೇ ಸಾತ್ವಿಕವು. ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಕರವು.

೧೨೮. ಅಮ್ಲಕಟುವಿಪಾಕಗಳೆರಡೂ (ಅಪಥ್ಯವು) ದೃಷ್ಟಿಶುಕ್ರಗಳನ್ನು, ಓಜಸ್ಸನ್ನು, ಕಳೆಯುವುವು.

೧೨೯. ಸಾತ್ವಿಕರಾಜಸಾಹಾರ ಲಕ್ಷಣವು.

ದ್ರವ್ಯಸ್ವಭಾವ ಪ್ರಭಾವವು.

೧೩೦. ರಸವೀರ್ಯವಿಪಾಕ ಪ್ರಭಾವಗಳ ತಾರತಮ್ಯವು.

೧೩೧. ಚಿಂತ್ಯಾಚಿಂತ್ಯ ಪ್ರಭಾವಗಳು.

೧೩೨. ಪ್ರಭಾವಜ್ಞಾನಾರ್ಥವಾಗಿ ದ್ರವ್ಯವರ್ಗವಿಭಾಗವು.

೧೩೩. ಶೂಕಧಾನ್ಯವರ್ಗವು:—ಅಕ್ಕಿ ಗೋಧಿ ನವಣೆ ಸಾಮೆ ಹಾರಕ

೧೩೪. ಜೋಳ ಸಜ್ಜೆ ರಾಗಿ ಇವುಗಳ ಗುಣಗಳು.

೧೩೫. ಶಿಂಬೀಧಾನ್ಯಗಳು:—ಹೆಸರು ತೊಗರಿ ಅವರೆ ಉದ್ದು ಕಡಲೆ ಬಟಾಣಿ ಅಲಸಂದೆಗಳ ಗುಣವು.

೧೩೬. ಹುರಳಿ ಎಳ್ಳು ಕುಸುಮೆ ಸಾಸುವೆ ಗಸಗಸೆಗಳ ಗುಣವು.

ಶಾಕವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುವು.

೧೩೭. ಹಾಲೆ ಚಕ್ರವತ್ತ ಹೊನಗೊನ್ನೆ ಚಿಲುಕೀರೆ ಕೊಮ್ಮೆ ಕೀರೆ ಗಣಿಕೆ ಈ ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಗುಣವು.

೧೩೮. ಮೆಂತೆಯಸೊಪ್ಪು, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಪುಲ್ಲಂಪುರುಚಿ ಚುಕ್ಕೆ ಅಗಸೆ ಕುಂಬಳ ಸೋರೆ ಸೌತೇಕಾಯಿ ಇವರ ಗುಣಗಳು.

೧೩೯. ಪಡವಲ ಹೀರೆ ಗೋರೀಕಾಯಿ ಹುರಳಿಯಕಾಯಿ ಬೆಂಡೆ ಹಾಗಲ ಬದನೆ ಗುಳ್ಳ ಹಲಸು ಬಾಳೇಕಾಯಿಗಳ ಗುಣವು.

೧೪೦. ನುಗ್ಗೆ ಮೂಲಂಗಿ ಆಲುಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು ಚೊರ್ಣ ಶ್ಯಾವೇಗಡ್ಡೆಗಳು.

ಫಲವರ್ಗವು—ಹಣ್ಣುಕಾಯಿಗಳು:—ದ್ರಾಕ್ಷೆಯ ಗುಣವು.

೧೪೧. ದಾಳಿಂಬೆ ನೆಲ್ಲಿ ಖರ್ಜೂರ ಎಲಚಿ ತೆಂಗು ಹಲಸು ಇವರ ಗುಣಗಳು.

೧೪೨. ಮಾವು ಬಾಳೆ ನೇರಿಲೆ ಕರಿಬೂಜ ಸೇಬು ಅಂಜೂರ ಇವರ ಗುಣಗಳು.

೧೪೩. ಅತ್ತಿ ಬೇಲ ಮಾದಲ ಹೇರಿಳೆ ನಿಂಬೆ ಕಮರಿಕೆ ಅಂಬಟೆ ಗುಣವು.

೧೪೪. ಹುಣಿಸೆ ತಾಳೆ ಚಳ್ಳೆ ಬಾದಾಮಿ ಅಕ್ರೋಟು ಅಡಕೆ ವೀಳೆಯದ ಎಲೆ—ಇವುಗಳ ಗುಣವು.

೧೪೫. ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ವ್ಯಂಜನವರ್ಗವು:—ಉಪ್ಪು ಕ್ಷಾರ ಹಿಂಗು ಅರಿಸಿನ ಜೀರಗೆ ಮೆಣಸು ಶುಂಠಿಗಳ ಗುಣವು.

೧೪೬. ಹಿಪ್ಪಲಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಓಮು ಮೆಂತಿಯ ಲವಂಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಕುಂಕುಮಕೇಸರ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರಗಳ ಗುಣವು.

೧೪೭. ಸಕ್ಕರೆ ಬೆಲ್ಲ ಕಾಕಂಬಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ತುಪ್ಪ ಎಣ್ಣೆಗಳ ಗುಣವು.

೧೪೮. ಬೆಣ್ಣೆ ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳ ಗುಣವು.

೧೪೯. ಹಾಲು, ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನೀರುಳ್ಳಿ ಇವರ ಗುಣವು.

೧೫೦. ಪಾನೀಯವರ್ಗವು:—ಜಲಭೇದಗಳು.

೧೫೧. ಬಾವಿ ಕೊಳ ಕೆರೆ ನದಿ ತಲೆಪರಿಗೆ ಕುಂಟೆ ಕಾಲುವೆ—ಇವರ ಲಕ್ಷಣವು-ಗುಣವು.

೧೫೨. ತಣ್ಣೀರು ಬಿಸುನೀರುಗಳ ಗುಣವು

೧೫೩. ಅನ್ನಪಾನ ವರ್ಗವು:—ದೇಹಸಂಸ್ಥೆಗಳು ೮, ಅಗ್ನಿಗಳು ೪, ಆಹಾರಗಳು ೪, ರಸಗಳು ೬, ವೀರ್ಯಗಳು ೮, ಬಗೆಗಳಾಗಿವೆ.

೧೫೪. ಲಘ್ವಾಹಾರ ಗುರ್ವಾಹಾರಗಳು.

೧೫೫. ಜಠರಾಗ್ನಿಗಳಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣಾಗ್ನಿ ಮಂದಾಗ್ನಿ ವಿಷಮಾಗ್ನಿಗಳ ಲಕ್ಷಣವು. ಅವು ಉಳ್ಳವನ ಸ್ಥಿತಿ.

೧೫೬. ಸಮಾಗ್ನಿಯೊಂದೇ ಸಂಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಕರವು.
ಭೋಜನ ವಿಧಿತ್ಯಾಗದ ಫಲವು.

೧೫೭. ಆಹಾರವಿಧಿ ಮೂಲಗಳು ಎಂಟು:—
ವಸ್ತು ಸ್ವಭಾವ ಸಂಸ್ಕಾರ ಸಂಯೋಗ ಪರಿಮಾಣಗಳು.

ISRT

೧೫೮. ಅತಿ ತೃಪ್ತಿಭೋಜನನಿಷೇಧವು. ತ್ರಿವಿಧಕುಕ್ಷಿಯ ವಿವರಣವು.
೧೫೯. ಉಪವಾಸ ಏಕಭಕ್ತ ನಕ್ತ ಅಯಾಚಿತ ವ್ರತ ದಾನ ಎಂಬ ಷಡ್ವಿಧ
ನಿಯಮಫಲವು,
ದೇಶ ಕಾಲಗಳು,
ಅಧ್ಯಶನ ವಿಷಮಾಶನಗಳು.
೧೬೦. ಭೋಕ್ತಾರನು, ಭೋಜನವು.
೧೬೧. ವಿರುದ್ಧಾನ್ನನಿಷೇಧವು. ಸ್ವಭಾವವಿರುದ್ಧ ಸಂಸ್ಕಾರವಿರುದ್ಧ ಮಾ
ತ್ರಾವಿರುದ್ಧ ವೀರ್ಯವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮವಿರುದ್ಧ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುದ್ಧ ಅವ
ಸ್ಥಾವಿರುದ್ಧ ಇವುಗಳ ಸ್ವರೂಪವು.
೧೬೨. ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದುದು – ಅಪಥ್ಯವು.
ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದುದು—ಪಥ್ಯವು.
೧೬೩. ಸಮಶನ ಲಕ್ಷಣವು ;
ಬಡವರ ಬಾಳಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತವು.
೧೬೪. ಅಭ್ಯಸ್ತವಾದುದನ್ನು ಒಮ್ಮೆಯೇ ಬಿಡಕೂಡದು.
ಅಶನ ಪಾನದ ಕ್ರಮವು.

---

೧೬೫. ಭೋಜನಾನಂತರಕೃತ್ಯಗಳು.
ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ನಿಹಾರಗಳು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.
೧೬೬. ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮದ ಸಾರಾಂಶವು.—ಸಂಧ್ಯಾವಂದನವೇ.
ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿಯ ಫಲಿತಾಂಶವು—ಹವಿಷ್ಯಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಭ್ಯಾಸವು.
೧೬೭. ದೇಹಧಾರಣಕ್ಕೆ ಆಹಾರವೇ ಮೂಲಸ್ತಂಭವು.
೧೬೮. ಕರ್ಮಯೋಗಿಯೇ ನೀರೋಗನು, ಚಿರಂಜೀವಿ ಯೆನಿಸುವನು.
ಪ್ರಾಣಾತ್ಮಕ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ತುತಿ.

ISRT

TESTIMONIALS.

BANGALORE,
6th August 1911.

Mr. G. V. Krishnachar, Kanarese Pandit of the Central College, Bangalore, has been well known to many as a Vidwan well versed in Sanskrit and Kanarese.

After having suffered for a long time from stomach troubles such as Indigestion, Dispepsia and the resulting anæmia and debility, and after trying many a skilled doctor's treatment without any avail as often happens in obscure stomach troubles, he took to Kuhne's treatment and was benefited thereby.

His thinking brain would not stop short at this. He came to believe that there must be a change not only in his medical treatment and diet but that there should be a change of method in cooking or preparing the various articles of his diet. His study of ancient Hindu lore came to his help, and he started cooking food by a new process, *viz.*, by steam and not by boiling as is usually obtained in Hindu houses.

Many a time he mentioned to me the advantages of cooking food by steam from economical and

other points of view and gave me to read a treatise he had written on the subject, *viz.*, "Havyapaka."

I made up my mind to witness the process in person, and he very kindly offered to cook several articles of diet by the steaming process at a single sitting, and by means of overlaying one plate or vessel as the case may be over another in a single big vessel placed over an oven.

Nearly a dozen substances were thus prepared by him in my presence and the entire process took about an hour and the quantity of fuel (in this case charcoal) used was decidedly over 30 % less than what would have been necessary to consume by the ordinary cooking process known and practised in Hindu houses.

The taste of the several finished dishes was excellent; and they were all well and thoroughly cooked and to a degree of softness difficult to attain especially with such articles as Tuvar dall, dry gram and hard grained vegetables.

I was thus personally and pleasingly satisfied that the process advocated by Mr. Krishnachar has all the advantages claimed to it by him. It is easy, economical, beneficial to poor families, and what is of great importance, quickness in the matter of time taken up.

Our people and especially our women are as is well known conservative, and it will not be in our generation that Mr. Krishnachar's process will be adopted by all, but there is great hope of its success in the way of a fairly general adoption in the future

if our school-going girls are taught to cook by this process in the schools. These girls who will be the future housewives and mothers knowing the advantages of the process and wishing to be less tyranised by cooks than we now are will be more inclined than the present generation of women to adopt it as a daily routine.

Mr. Krishnachar is engaged in writing many other treatises dealing with rational, religious, and economical subjects. He deserves, poor as he is, help from educated and liberal gentlemen in seeing his manuscripts printed and published in book form. I wish him every success.

(Sd). P. S. ACHYUTA RAO, L.M.S.,
Offg. Senior Surgeon.

BANGALORE,
9th July 1911.

Another addition has been made to the series of the interesting and useful publications from the pen of Mr. G. Krishnachar, Kannada Pandit in the Central College, Bangalore. From his "Sadvritha Ratnavali" and other works, the public have already had ample opportunities of appreciating his labours and good motives. This pamphlet, which is his latest contribution, is entitled 'Havyapaka Paddhati' and describes in detail the advantages and processes of cooking food by means of steam. From the quotations made by the learned Pandit, there seems to be no doubt that the methods advocated by him were largely in vogue in ancient times in this

country. With the march of time and the acquirement of new tastes, the art of cooking has undergone considerable changes: but the ancient practice has not been altogether lost sight of and is sacredly kept up in some of the ceremonial functions. Even at the present day, some kinds of food used in Hindu houses are prepared by the aid of steam, and there is no reason why this method should not be more largely made use of, as it offers obvious advantages. The chief merits claimed for this form of cooking are (1) Simplicity (2) Economy (3) Wholesomeness. These are considerations which are by no means negligible. In these days of troublesome and costly cooks and high prices, whatever effects a saving of time, trouble and expense is surely welcome. This method of cooking will appeal chiefly to Hindu ladies. For the properties of the various kinds of foods and the mode of their preparation, the reader must be referred to the pages of the book itself. He will doubtless find much that will appeal to his fancy and tickle his palate without disturbing his digestive apparatus. Mr. G. Krishnachar is himself a living example of one who has been vigorously practising his own teachings for a number of years with great benefit to his health and pocket. Those that care for plain living and high thinking can therefore safely act up to his instructions. He has brought out this work as a labour of love, and for the satisfactory manner in which he has met the needs of the poor, he deserves the warm congratulations of all well-

wishers of our beloved land. It is a real pleasure to be able to recommend this work so full of plain and sound common sense as a trustworthy and popular guide.

(Sd). M. SRINIVASA RAO, M.D., M.A. & B. S.C.
Chemical Examiner and Govt. Bacteriologist.

BANGALORE,
30th Aug. 1911.

Pandit G. V. Krishna Char has been well known to me for over 15 years. I have much pleasure in testifying to the real usefulness of the book called "Havyapaka Paddhati" that has been brought out by him after a careful study of that part of Sanskrit literature which deals with the mode of cooking practised in the Vedic and Puranic times.

Mr. Krishna Char has put to test the method of preparing food by subjecting raw food-stuffs to the action of steam instead of baking them in water as is usually done now. He has been able to prove experimentally that not only much time and labour but also much expense can be saved by resorting to cooking our food by steam.

Even from a medical point of view, there is more to be said in favour of steam-cooking than against it. This method of cooking far from detracting from the value or power of the nutritive substances prevents the wastage of the nutritive ingredients and makes the food as wholesome as it could be.

ISRT

Further I found different kinds of preparation subjected to this mode of cooking quite as palatable as, and very often more palatable than, those prepared in the usual way.

Mr, G. V. Krishna Char is to be congratulated on his success in having popularised his method to a great extent, and I believe the method will be found a great helping factor by any one who will replace the present method of cooking by steam-cooking.

(Sd). S. NARAYANA RAO, B.A., M.B. & C.M.
Mysore Medical Service.

BANGALORE,
4th August, 1911.

Mr. G. V. Krishnachar, Professor, Central College, Bangalore, has to be congratulated upon the appearance of his thoroughly sensible treatise containing immense amount of information on matters concerning the various advantages of preparing foods by steam-cooking on Indian methods. The author shows considerable ability and a sound knowledge of the subject and he appears to have devoted a great deal of attention to and labour on its various practical details, extending over several years of patient study of the original sanskrit literature on Dharma, Yoga, and Vaidya Sastras. The book contains essential and practical advice on hygienic mode of cooking, to be intelligently carried out rather than matters to be read and forgotten. The work is mainly devoted

to this health knowledge to the laity on the said art of cooking our foods, considerably minimising the cost of fuel, labour, time, kitchen service and drudgery involved in the usual mode of their preparation, without at the same time impairing their wholesomeness and their nutritive principles.

One part of the treatise also deals with the constitution of the several articles of food, their classification, nutritive value and mode of preparation.

This excellent little book thus forms not only a valuable guide for all rich and poor alike—but a useful book of reference.

(Sd.) B. D. RAGHAVENDRA RAO, L.M.S.,

Mysore Medical Service.

On Thursday the 12th January, 1911. Vedamurthi Vaiyakarana Krishna Chariar of the Central College delivered an intensely interesting and a highly valuable lecture in the College Hostel on "Havya Paka Paddhathi" or "cooking by steam" which, by constant application and numerous experiments during the last six years, he has brought to a satisfactory stage. The first glimpses of the process he had from "the Purva Mimamsa" of Jaimini in the chapters dealing with the preparation of *Havis.*

The method consists in filling up the vessels containing the necessary ingredients in proper proportion—(water being included where required) one above the other in steam bath.

The most interesting part of the method is that the hardest as well as the softest grains take nearly the same time to be cooked. He prepared on an experimental scale six varieties of food at the same time on a single stove within the short period of fifty minutes. We all tasted the preparations which were undoubtedly more relishing than those prepared in the usual way.

The method is highly economical and saves a good deal of time and labour. The lecturer affirms in an almost authoritative tone that food cooked by this process is highly conducive to health; and quotes himself as an example. After having introduced the method in his house, he gradually recovered even his eye-sight which the Oculists had pronounced beyond cure.

A full account of it is found in the book "Badavara Balu" or "The life of the poor" which will be published very shortly. There is no doubt that this is one of the greatest services that the author has done to the public.

Mr. C. M. Vijayaraghava Chariar, our beloved warden, who presided on the occasion after expressing his high appreciation of the process explained at length the scientific principles on which it is based.

We beg to express our sincere and warmest obligations to the learned Pandit for his valuable discourse.

The boarders of the Central College Hostel.

On Thursday, the 12th January 1911, our learned Pandit, Garani Krishna Char, delivered a highly interesting discourse in the Central College Hostel on "Havya Pakam," the art of cooking by steam. Our Pandit unlike the modern lecturers of the day was not a mere theorist in his lecture, but was wholly practical illustrating his method by preparing good tiffin for upwards of sixty students in less than an hour.

The method, from the authors he quoted, seemed to be in vogue in early times, and was the chief method by which food was cooked on special occasions. The method of cooking which is now used by us only in certain preparations, the lecturer by long and persistant trials at home, made it possible of being used in most of the preparations of daily necessity.

In this method, it is possible to have a higher temperature than we can in our ordinary method of boiling on account of the increased pressure of steam, and so it was no wonder to find that articles like horse-gram &c., which cannot be easily cooked by the ordinary method, were all very well cooked. The preparations were all very good and largely liked by the students.

It cannot be denied that there are many advantages in his system of cooking. Foremost among them must be mentioned the saving in the consumption of fuel. Two stoves burning each for about 50 minutes were quite enough to cook tiffin for so many students. He has thus in a practical

manner shewn that students living in a foreign place for education, can, without much loss of time, and attention, prepare their own clean and healthy food, instead of seeking it in dirty hotels. That cooking can be effected better without fear of food being burnt by careless heating, that there is considerable saving both in time and labour, that much cleaning of vessels is not necessary and that constant presence and attention during cooking are not required, are no doubt the advantages of his system. The lecturer is of opinion that his system is also highly conducive to health and asserted in the most emphatic manner that by adoption of this method he was able to regain his lost health and failing eye-sight.

I am glad to learn that his system of cooking has already found favour in many families, and they all in a highly thankful manner testify to the effect that his method is quite practical, economical and sanitary. I am of opinion that poor families with only limited means of income may, with advantage, give his method an honest trial.

(Sd.) C. M. VIJAYA RAGHAVA CHAR,
Lecturer in Chemistry, Central College.

Mr. G. V. Krishna Char, Kannada Pandit in the Central College, Bangalore, was advised a few years ago to have recourse to water treatment on account of failing health and eye-sight, and to his astonishment, both his health and eye-sight improved under

this treatment despite his age. Being a Sanskrit Scholar and of an inquiring turn of mind, he had the curiosity to dive into our ancient Sanskrit literature on Yoga and Dharmasastra in relation to Ayurveda, to find out if there was any sort of reference therein to water cure and also to know the cooking methods in vogue in bygone days in India. The small book "Havya Paka Paddathi" is the result of his research.

Pandit Krishna Char has devoted considerable attention to cooking by steam, and his experiences detailed in the book are instructive and useful. It is needless to say that our present methods of cooking entail great waste of fuel, and also bring about the rapid disappearance of the bottoms of cooking vessels which are subjected to extremely rough treatment to remove the soot that sticks tenaciously to them. It is a common sight especially in a Brahman Agrahar in the morning to see a number of maid servants scrubbing and scouring away cooking utensils with an energy and vigour on the roadside that a passer by wonders how they can stand the rough treatment without springing holes all over in the course of a few days, be they even so few.

The disadvantage of eating half-cooked and over-cooked food according to our present methods and the advantages that may be derived by cooking our daily food by steam, in point of health and expense, are clearly set forth. If our girls be early taught to do the cooking both at home and school

ISRT

by steam as described in the book, there is no doubt that the next generations would be healthier and happier and be saved many a doctor's bill. The author writes from conviction and hence with enthusiasm and warmth. The small book deserves to be widely read.

(Sd) N. VENKATESHA IYENGAR, B.A.,
BANGALORE, *Chief Observer in Charge,*
20th June 1911. *Mysore Met. Dept.*

BANGALORE.
30th August, 1911.

I have great pleasure in certifying that I have gone through the book on steam-cooking prefaced by Mr. Garani Krishna Charya. The process of steam-cooking has got many merits. It saves the cost of firewood. It does not spoil the vessels as they hardly require any scrubbing and cleaning in the ordinary way. It gives better relish and taste to the food cooked. The essence of the food is not in any way lost, and hence the food cooked by this process is much more substantial. This means an appreciable saving in the quantity of food, and so comes as a great relief to the poor. On the whole, this process is very simple and requires only one fireplace instead of 2 or 3 required by the ordinary method, thereby securing a great relief to the eyes of those engaged in cooking. On the whole, the new process proves advantageous in many ways and based as it is on the ancient Vedic texts shows that

we will be only following in the footstepts of our great and far-seeing ancestors in adopting this useful and scientific method of cooking.

(Sd). KARPUR SRINIVASA RAO, B.Sc., L.C.E.,
Dy. Chief Engineer, P. W. D.

MYSORE,
4th September 1911.

I have gone through Sriman G. V. Krishnacharya's "Havyapaka Paddathi" and other invaluable works. From my infancy, I was accustomed to taking large quantities of condiments, salt, sugar, pepper, chilli, &c., with my food. To these poisons were added other poisons in my 17th year, coffee, cocoa and tea. These latter, I was taking from my 17th year to my 24th year. Falling seriously ill in 1873, I studied various medical works and innumerable books on Hygiene, and was therefore forced to the conclusion that the food I was taking was entirely wrong and was the cause of all my disease. So I gave up not only the poisonous condiments but also poisonous drinks referred to above. The result was I was soon amply rewarded for doing so. I never thought I would live long enough to tell my story to suffering people in the year 1911. I have also studied a good many books on cookery written by eminent American and English authors. Having been accustomed to live without condiments and coffee, tea, &c., for the last 40 years and having immensely improved my health, I can speak somewhat authoritatively on the subject of "Food

and Health." During the last 40 years I have not taken even a drop of medicine, nor have I given any medicines to any of my ten children. If one wants to live a long and a healthy life, he must entirely give up the Rajasic and Tamasic foods referred to in the 17th Chapter of the Bhagavadgita. During the last 30 years rice and other grains and also vegetables have been cooked in my house by steam. I have been preaching the art of cooking by steam to everybody that came for advice, and teaching the art to such as were willing to learn it. Sriman Garani Krishnacharya is one of the many to whom I explained the art. I wanted to write a simple book on Hygienic Cookery in the Kannada language for the benefit of the Kannada people quoting therein ancient Sanskrit authorities and also modern English authorities. But want of time mostly, and to some extent, want of a good knowledge of Sanskrit have prevented me from doing so. Fortunately this arduous task has been taken up by Sriman Garani V. Krishnacharya who has been cured of cataract of both eyes by adopting a hygienic (Satvic) diet and whose health has been immensely improved by adopting a hygienic mode of life. He has moreover a profound knowledge of Sanskrit and Kannada and has studied various ancient Sanskrit medical works. What is more important than all other things is that he lives the life he preaches to other people. There is no use whatever of saying "Do as I say and not as I do." He is one of the very few people who

practice what they preach. So the task of writing a book of the kind referred to above could not have fallen on better hands than those of the learned and sage-like Garani Krishnacharya for whom I among many others, have got the greatest respect both on account of his integrity of character and honesty of purpose. I wish to see a copy of his invaluable 'Havyapaka Paddhati' and other hygienic books in the hands of every Kannada knowing man or woman, boy or girl. The 'Havyapaka Paddhathi' I believe is an indispensable book to every household. I heartily wish it a wide circulation. If people will only follow the invaluable advice and instruction therein given, they will surely be enabled to avoid "disease and doctors." I am extremely sorry to say that people are simply throwing away the very essence of rice by straining and throwing away the Kanji and the very essence of vegetables by throwing away the water in which they are cooked. My thirty years' experience enables me to affirm that by preparing rice and other grains and also vegetables by steam the cost of food will be reduced by fully one-third. Food reformation lies at the bottom of all other reformation. "Pure food or Satvic food is the basis of pure mind." With these few remarks, I wish the works of Sriman Garani Krishnacharya God-speed.

(Sd.) M. K. A. SRINIVASA IYENGAR,

Retd. Supdt. Genl. & Rev. Sect.

Bangalore.

ISRT

BANGALORE, 27—7—1911.

By a combination of circumstances, Mr. Garni V. Krishnachar, Professor, Central College, Bangalore, was led to study from Sanskrit literature the subject of steam-cooking. He has not only studied the subject but has devoloped it by experiments and popularised it to a certain extent. With the object of further popularising it, he wrote a series of articles to the *Vokkaligara Patrike* which he has now issued in a book form.

As elsewhere stated in his works "Sin" and "Disease" are synonymous. The Sanskrit medical works clearly state that disease is due to accumulation in the body of effete matter or 'foreign matter' as styled by L. Kunhe, and this accumulation is mainly due to errors of feeding. Thus the questions relating to food, its nature, preparation and how to be taken, are of the utmost importance.

All these questions are dealt with in the treatise, but the most important one considered is that of cooking. The unnecessary labor and waste in preparation and the evil effects of food as ordinarily cooked and partaken, have been clear to all those, who, like the author, have been forced by ill-health to study the subject. The method of cooking recommended aims at obviating these defects and securing other benefits.

In this method of cooking no part of any article cooked is thrown away as the Kanji is the one familiar to us. Thus by conserving all the constituents of food stuffs, it secures their full nutritive

value. Less food is therefore sufficient to maintain health and vigour. This is no fancy. The economy as ascertained by the author himself may extend to 30 per cent. Other advantages are that stuffs that cannot easily or satisfactorily be cooked by the ordinary methods, like horse-gram and new rice, yield readily to this: the process is clear and saves much time as also fuel to the extent of 20 % to 30 % It wants only a few trials to be convinced of the excellence of the results of the method of cooking and its economy.

The food reformers of the world have all been aiming at securing healthy food cleanly cooked, and steam-cooking, if cooking be necessary, has been found to be one of the chief means of doing so. The beneficial effect of wholesome food on health has also been established by modern investigation beyond dispute. The chief merit of Mr. G. K. Achar's achievement consists in having evolved it from hints in our ancient literature to its present stage and his endeavour to popularise it. For these considerations, he deserves to be placed among the foremost food reformers of this land, if not of the world.

He has not stopped at cooking alone. He has to the extent necessary considered the constitution of man and of food stuffs from an entirely Indian standpoint. Their qualities are classified and correlated with the result that a fairly good guide for selection of articles of diet suited to varied state of health is indicated. The classification and reasoning—being

according to ancient methods may seem obscure and a little perseverance may be necessary to grasp them. But when once this is done the result seems both natural and reasonable. Persons interested in this subject must have observed how inadequate in practical application is the modern chemical classification. The ancient method requires nothing beyond ascertaining the taste of food-stuffs by ordinary means to estimate their nutritive value. Both the ancient and modern investigators lay stress on the necessity of ascertaining their effect by practical use.

The value of the book is enhanced by the addition of a list of articles with their qualities described.

The author has produced a very useful book and his enthusiasm has made it so cheap as to place it within the reach of all. It deserves to become popular. May it become so and spread the knowledge it advocates, and thus save waste of material and energy and mitigate or prevent unnecessary human suffering.

Y. SRINIVASA RAO, B.A.
Retired Dy. Chief Engineer.

GOVT. HIGH SCHOOL, BANGALORE,
Dated 27—1—1912.

'Havyapakapaddhati' or 'The Science of Steam Cooking' is a subject that deserves the earnest attention of all the thoughtful men in this country. That it has many hygienic virtues is borne out by the testimony of some of the most competent authorities. Its eco-

nomic value and convenience are facts so patent that with the least trouble any man can satisfy himself by ocular demonstration if he only applies to Pandit Garani Krishnachar, the author of this highly useful book. To add to this, it is an ancient system recommended by the Hindu Sastras. The learned Pandit has not produced a work like those so often met with in these days, a book of compilations, or quotations from ancient writings, without any bearing on the practical needs of modern life. He is a living product of the system he advocates. And his vigorous and active life, though he is bordering on sixty, is the best proof of the worth of his teachings. I have personally great faith in this system, and I wish it were universally adopted in this country, especially by the poor.

(Sd). V. SUBRAHMANYA IYER, B.A.,
Head Master.

MALLESWARAM, BANGALORE,
Dated 29th January 1912.

DEAR SIR,

I found your lecture on "HAVYAPAKA PADDHATI" very interesting and instructive. You have clearly proved that the method of steam-cooking and its advantages were highly appreciated and followed by our ancestors on several occasions. This method is certainly a great boon to the poor and is far superior to the method of cooking now obtaining among our

people. It will not only better our health and wealth, but will even promote our mental powers of concentration and meditation on the Supreme Being.

Yours sincerely,

(Sd). M. T. NARASIMHA IYENGAR, B.A.

Central College, Bangalore.

Mr. G. V. Krishnachar's book on the science of steam-cooking is indeed a boon to the middle class people. During a casual talk I had with the author prior to his Dasara lecture at Mysore on this subject, I happened to learn a few rudimentary elements of this very important and necessary science. I took great interest in the subject and following his instructions, prepared about half a dozen varieties of substances. The whole process took about a little less than an hour, with about half the usual quantity of fuel. I was glad to see that either in point of flavour or wholesomeness the process was none the inferior.

This exposition of the sound principles of the system in his little book, while being authoritative is perfectly lucid and simple, and no less based upon personal experience and practical application. His work has indeed been a labour of pure love and deserves every sympathy at the hands of the educated and the liberal. I trust that this process of cooking will soon get into the domestic form of all our householders.

(Sd.) B. K. SRINIVASA IYENGAR, M.A.,

BANGALORE, Asst. Professor, Central College.

5—2—12.

Bangalore, 20—7—12.
MALLESWARAM,

I HAVE gone through Pandit Garani Krishna Charyar's pamphlet entitled 'Havyapaka Paddhati' or Cooking by Steam. This method of cooking is no doubt referred to in our anciet works, but the credit of adopting it in daily life and illustrating its manifold advantages not only from a hygenic but also from an economical point of view exclusively belongs to the Pandit. The method will prove a great boon not only to the poor but also to the rich. The Pandit is not a mere theoriser. He has been consistently practising his own teachings for so many years. Besides this, he has written several other useful works chiefly as a labour of love for the benefit of the public. His patriotic labours deserve every encouragement.

(Sd.) R. NARASIMHACHAR, M. A.,
officer in charge of Archæological Dept.

I have much pleasure in certifying that Mr. Garani Krishnachar's process of cooking by steam is an excellent one. Certain preparations which were made by him in my house were found to be very nice. There is no waste of time or materials and the things prepared do not lose their flavour. The process is simple. I have no doubt that Mr. Krishnachar's method of cooking will become popular.

BANGALORE, 20*th June* 1912. (Sd-) D. DEVARAJA URS,
Second Councillor.

A man learns by three methods in this world. By reflection, imitation and expence. The first is the wisest, the second the easiest, and the third the bitterest. So by bitter experience the author of the book "science of steam cooking" has gained his lost health, not by the prevalent method of drugging but by natural method of baths and diet. I may also add that my lot has been similar to his For the last 5 years, I have tried on myself all kinds of dietic cure, and I find that uncooked food gives all energy and strength required for active work. Next to uncooked food, I find that steam-cooked food confers the same benefits. In the cooking process much of valuable materials in the food-stuffs are lost, especially the mineral salts, for which we seek substitutes in drugs. But if on the contrary we preserve what is

naturally to be had in the food materials, health can be maintained to a very high degree. I therefore confidently commend steam-cooking for general adoptation. To do so, the process must be taught in the girls' schools of the state. I would suggest that the author's services for a practical demonstration must be obtained either for the love of the work or for love of living, as from my personal experience that the process requires certain amount of training.

BANGALORE, 20—7—12. (Sd.) P. S. RAMACHANDRAIYER, *Hony. Asst. Surgeon.*

In respect of our food and its cooking by means of steam under pressure Pandit G. V. Krishnacharya has shown that Shastras endorse what science teaches and economy dictates, and by so doing he has placed the Kanarese speaking world under great obligation. The "Science of Steam-Cooking" will serve as a necessary, useful, and inspiring text-book for use in our girl's schools.

It is no doubt true that much nutritious matter is lost and much that is harmful is introduced into the food-stuffs in modern methods of Cooking. Ascitis, chiefly a disease of drunkards, which ought to be absent in pure vegetarians is often found among them because of their pernicious habit of indulging largely in chillies and other spices.

I can bear witness to the accuracy of the personal experiences of the author narrated in the book as I have watched him for over two decades both as his doctor and as an admiring pupil. He has not only shaken off his old complaints but has decidedly improved in his eyesight and general health.

His work will, I am sure, receive the appreciation and patronage it so richly deserves.

(Sd.) C. B. RAMARAO, B. A., M. D.,
Civil Surgeon,
Tellichary.

ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮಾವತಾರಿಕೆ.

—೦—

ಈಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಪುತ್ರಸಮಾನರನ್ನಾಗಿ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಖದಿಂದ ಪೋಷಿಸುತ್ತ ಸರ್ವರನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ದೇಶವನ್ನು ಅನಾಯಾಸದಿಂದ ಆಳುತ್ತಿರುವ ಪರಮದಯಾಳುಪ್ರಭುಗಳಾದ ಶ್ರೀಮನ್ಮಹಾರಾಜರವರು ತಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವ ಆತಂಕಗಳು, ಅಪಮೃತ್ಯುಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳು, ಈತಿಬಾಧೆಗಳು, ಕ್ಷಾಮಡಾಮರಗಳು, ಸಹಜಮೌಢ್ಯದಾರಿದ್ರ್ಯಾದಿ ದುರ್ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವು ಪರಿಹರವಾಗಿ; ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ಸತ್ಸಂತಾನಾದಿಗಳು, ವಿದ್ಯಾ ಶಿಲ್ಪಾದಿ ಕರ್ಮಕೌಶಲ್ಯಗಳು, ಉತ್ತಮವಿವೇಕ ಪರಸ್ಪರಸಾಹ್ಯಾದಿ ನಾಗರಿಕ ಸಂಪತ್ತುಗಳೂ, ಲಭಿಸಿ; ಸರ್ವರೂ ಸುಖವಾಗಿ ಬಾಳುವುದಕ್ಕೇನೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ವಿಶೇಷಮಂತ್ರಾಲೋಚನಾಪರರಾಗಿ ಒಂದು ಮಹೋದ್ಯಮವಂ ಕೈಕೊಂಡು; ಈಗ ದೇಶೋನ್ನತಿಗೆ ಸ್ವಸ್ವಧರ್ಮೋನ್ನತಿಯೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ನಿದಾನವೆಂಬ ಮರ್ಮವನ್ನು ಬಲ್ಲವರಾಗಿ; ಆ ಸ್ವಧರ್ಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೋಸ್ಕರವೇ ದೀರ್ಘದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ವಬಾಲಕರಿಗೂ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ವಿದ್ಯಾ ಶಿಲ್ಪಾದಿ ಕರ್ಮಕೌಶಲ್ಯವಂ ಕಲಿಸುತ್ತ ಅವರ ಮನೋಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇತರಧರ್ಮಬೀಜವು ಪ್ರವೇಶವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಸ್ವಧರ್ಮಬೀಜವಂ ನೆಡಬೇಕೆಂದು ನಿಶ್ಚ

ಮಿಸಿಕೊಂಡು ; ಆ ಸ್ವಧರ್ಮ ಜ್ಞಾನೋದಯಾರ್ಥವಾಗಿಯೇ ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ಪಾಠಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಕೂಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲೇಜಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮ ಬೋಧೆಯೊಂದು ನಿತ್ಯವು ನಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದು ಕಟ್ಟಳೆಮಾಡಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ವಸ್ವಧರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಬೇಗನೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ತಕ್ಕ ತಕ್ಕ ಏರ್ಪಾಡುಗಳಂ ಮಾಡುತ್ತ ಸರ್ವವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ಸಮ್ಮ ಸುಖಸಂಪಾದನದಲ್ಲಿಯೇ ಸರ್ವದಾ ಸದ್ದೀಕ್ಷಾಬದ್ಧರಾಗಿರುವರೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇ ಇದೆಯಷ್ಟೆ !

ಇದೀಗ ನಮ್ಮ ಭಾಗ್ಯೋದಯವೇ ಸರಿ. ನಾವೇ ಧನ್ಯರು. ಇನ್ನು ನಮಗೆ ಕ್ಷೇಮವು ಪುರೋವೃದ್ಧಿಯೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಲೇಶವೂ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ರೋಗಾದಿವಿಪತ್ತುಗಳೂ ತಪ್ಪುವುವು. ಯಾವಾಗ ಆ ಸನಾತನಧರ್ಮವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಏರ್ಪಾಡುಗಳುಂಟಾದುವೋ ಆಗಲೇ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯಮನುಷ್ಯಮಾತ್ರಕಾರ್ಯವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯತಕ್ಕದಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ. ಧರ್ಮಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು ದೇವಾಂಶಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅರ್ಜುನಗೆ ಧರ್ಮೋಪದೇಶವಂ ಮಾಡಿದ ಸಾಕ್ಷಾಚ್ಛ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಭಗವಂತನೇ.—

ಶ್ಲೋ॥ “ ಪರಿತ್ರಾಣಾಯ ಸಾಧೂನಾಂ ವಿನಾಶಾಯಚ ದುಷ್ಕೃತಾಮ್।
ಧರ್ಮಸಂಸ್ಥಾಪನಾರ್ಥಾಯ ಸಂಭವಾಮಿ ಯುಗೇಯುಗೇ ॥ ಗೀ ೪-೮ ”

ಎಂದು ಹೇಳಿ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಮಾಡಿರುವ ಮೇರೆಗೆ ತಾನೇ ಈಗ ಈ ರೂಪವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಅವತರಿಸಿರಬೇಕೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ‘ ನರಾಣಾಂಚ ನರಾಧಿಪಂ ’ ‘ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಅರಸರೇ ಭಗವದ್ವಿಭೂತಿ’ ಎಂದಿರುವುದರಿದ ಸರ್ವಥಾ ಆ ದೇವಾಂಶವೇ

ಸರಿ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮನ್ವಾದಿಧರ್ಮಸಂಹಿತೆಗಳೂ ಹಾಗೆಯೇ ಸಾರುತ್ತಿವೆ. ಎಂತೆಂದರೆ :—

ಶ್ಲೋ॥ ಬಾಲೋಪಿ ನಾವಮಂತವ್ಯೋ ಮನುಷ್ಯ ಇತಿ ಭೂಮಿಪಃ |
ಮಹತೀ ದೇವತಾ ಹ್ಯೇಷಾ ನರರೂಪೇಣ ತಿಷ್ಠತಿ ॥ ೭-೮ ॥"

ಶ್ಲೋ॥"ಸೋಮಾಗ್ನ್ಯರ್ಕಾನಿಲೇಂದ್ರಾಣಾಂ ವಿತ್ತಾಪ್ಪತ್ಯೋರ್ಯಮಸ್ಯಚ|
ಅಷ್ಟಾನಾಂ ಲೋಕಪಾಲಾನಾಂ ವಪುರ್ಧಾರಯತೇ ನೃಪಃ ॥ ಮ ೫-೯೬"

ವರ್ಣಾನಾಮಾಶ್ರಮಾಣಾಂ ಚ ರಾಜಾ ಸೃಷ್ಟೋಭಿರಕ್ಷಿತಾ ;
ಧರ್ಮಸ್ಯ ಪ್ರತಿಭೂಃ ಸ್ಮೃತಃ; ಸರ್ವ ತೇಜೋಮಯೋ ಹಿಸಃ |
ರಾಜಾಹಿ ಯುಗಮುಚ್ಯತೇ; ರಾಜಾ ಕಾಲಸ್ಯ ಕಾರಣಂ ॥ ಎಂದು.

ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ಧರ್ಮಸಂಸ್ಥಾಪನಾರ್ಥವಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿರುವ ಆ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಯವರ ಶಾಸನವನ್ನು ತದ್ದೇಶೀಯರಾದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಶಿರಸಾವಹಿಸಿ ಆ ಮೇರೆಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಷ್ಟೆ? ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೂ ಅವರೇ ನಡೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲೆಂದು ನಾವು ನಿರುದ್ಯೋಗರಾಗಿ ಕುಳ್ಳಿರುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲವಲ್ಲಾ!! ಆದುದರಿಂದ ಆ ಮಹಾಪ್ರಭುಗಳ ಮಹಾಮಹಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತದನುಗುಣವಾದ ಅಲ್ಪಾಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಾದರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯು ನಡೆಯುತ್ತಬಂದರೇ ಅಲ್ಲವೇ ಅವರ ಸದುದ್ದೇಶಗಳು ಸಾರ್ಥಕವಾಗುವುವು? ನಾವು ಸುಮ್ಮನೆ ಆಲಸರಾಗಿ ಯೇನು ಯತ್ನವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಶ್ರಮವೂ ಪಡಲಾರದೆಯು ಮೊದಲಿಂದಿರುವ ಮೂಢಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಬಿಡಲಾರದೆಯು "ಒತ್ತಿಟ್ಟರೆ ಕುಳ್ಳಿರುವುದು" ಎಂಬಂತೆ ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಬಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನು ಪುರೋಭಿವೃದ್ಧಿಯು ದೇಶೋನ್ನತಿಯೂ ದೊರೆಯುವುದೆಂತು?

ಇದುವರೆಗೆ ಮೌಢ್ಯದಿಂದ ಅನೇಕವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸದೆ ಎಚ್ಚರವೇ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ನಮಗೆ ಪ್ರಮಾದ ದಿಂದ ವಿಪತ್ತುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿವೆಯಲ್ಲದೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ತಕ್ಕ ಯತ್ನಗಳೊಡನೆ ಉದ್ಯೋಗಿಸಿದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಕೇಡುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿಲ್ಲವೆಂಬುದೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ?

"ಪ್ರಮಾದಂ ವೈ ಮೃತ್ಯುಮಹಂ ಬ್ರವೀಮಿ, ಅಪ್ರಮಾದ ಮಮೃತತ್ವಂ ಬ್ರವೀಮಿ, ನಾಸ್ತಿ ಜಾಗರತೋ ಭಯಂ, ಕೃಷಿತೋ ನಾಸ್ತಿ ದುರ್ಭಿಕ್ಷಂ"

ಎಂದಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಎಚ್ಚರದೊಡನೆ ಶ್ರಮಸಹಿಷ್ಣು ಗಳಾಗಿ ಶತ್ರುಭೂತಸಹಜಾಲಸ್ಯವಂ ಬಿಟ್ಟು ಯುಕ್ತಕರ್ಮಗಳ ನ್ನು ಆಗಾಗಲೇ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದರೆ ದೇವರೂ ಸಹಾಯರಾ ಗಿ ನಮ್ಮ ಕೃಷಿಗೆ ತಕ್ಕ ಫಲವಂ ಕೊಡುವರೆಂದು ನಂಬಿ

"ಸ್ವಭಾವಾ ದ್ಯತ್ನ ಮಾತಿಷ್ಠೇ ದ್ಯತ್ನವಾ ನ್ನಾವಸೀದತಿ"

ಎಂದಿರುವುದರಿಂದ ಯೋಗ್ಯತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿ ರಬೇಕೆಂದು ಭಾರತವು ಸಾರುತ್ತಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮ ಪುರೋವೃದ್ಧಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಮೊದಲನೆಯ ಆಯುರಾ ರೋಗ್ಯಸಂರಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯು, ಎರಡನೆಯದಾದ ವಿದ್ಯಾಶಿಲ್ಪಾದಿ ನೈಪುಣ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಣ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯು ಉದ್ಯೋಗಿಸಿ; ಸತ್ಸು ಖಾಭಿವೃದ್ಧಿಕರಗಳಾದ, ಸ್ವಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರೋಧವಿಲ್ಲದಂತಹ, ಉತ್ತಮವಾದ ಹೊಸಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತ, ಇದುವ ರೆಗೆ ಹೇಗೆ ಹೇಗೋ ನಮಗೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿರುವ ದುಃಖಪ್ರದ ಗಳಾದ ದುಷ್ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ದೂರಮಾಡಿಬಿ ಡುತ್ತ, ಬರಬೇಕಾದುದೇ ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯಕರ್ತವ್ಯವು. ಆದುದ ರಿಂದ ಹಾಗೆ ದುಃಖಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ ಸುಖವನ್ನುಂಟುಮಾ

ಡುವುದು ಸ್ವಧರ್ಮವೊಂದೇ ಎಂದು, ಅದೇ ಸರ್ವಾಭ್ಯುದಯಗಳಿಗೂ ಹೇತುವೆಂದು, ನಿರ್ಣಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದೆಂತೆಂದರೆ :—

" ಧರ್ಮೇ ಸರ್ವಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ " " ಧರ್ಮಮೂಲಮಿದಂ ಜಗತ್ "
ಧರ್ಮೇ ಲೋಕಾಃ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ " " ಏಕ ಏವ ಸುಹೃದ್ಧರ್ಮಃ "
" ಧರ್ಮ ಏವ ಹತೋ ಹಂತಿ ಧರ್ಮೋ ರಕ್ಷತಿ ರಕ್ಷಿತಃ "

ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಮಾಣವಚನಗಳಿಂದ ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಾಳಿಕೆಗೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಧರ್ಮವೇ ಮೂಲಾಧಾರಿವಾಗಿ 'ಸ್ವಭಾವ-ಸಹಜ' ಎನಿಸಿಕೊಂಡು, ತನ್ನನ್ನು ಅನುವರ್ತಿಸಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಪರಮಪ್ರಿಯಮಿತ್ರನಂತೆ ಉಭಯಲೋಕಸುಖಗಳನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಿಕೊಡುವುದು. ಆ ಸಹಜಧರ್ಮವನ್ನು ಮೀರಿದವಗೆಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ನಾನಾವಿಧ ದುಃಖಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಉಭಯಲೋಕಗತಿಯನ್ನೂ ಕೆಡಿಸುವುದು. ಎಂಬ ಈ ವಿಷಯವೂ ನಿರ್ವಿವಾದವಾಗಿ ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ ?

ಹೀಗಿರುವಾಗ ಈಗ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯೆಲ್ಲರೂ ಧರ್ಮ ಕರ್ಮ ಎಂಬ ಪ್ರಸ್ತಾವ ವುಂಟಾದೊಡನೆಯೇ ಅದು ಜನ್ಮಾಂತರಕ್ಕೆ ಲೋಕಾಂತರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಾತೆಂದು ತಿಳಿದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ತಮ್ಮ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ತಮ್ಮತಮ್ಮ ನಿತ್ಯವಾದ ದಿನಚರ್ಯೆಗಳಿಗೂ, ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದಾವಶ್ಯಕವಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು; ಆ ಧರ್ಮಕರ್ಮಗಳೇ ಉಭಯಲೋಕ ಸುಖಸಾಧಕಗಳೆಂಬ ವಾಸ್ತವವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯದೆಯು, ತಿಳಿಸಿದುದನ್ನಾದರೂ ವಿಚಾರಿಸದೆಯು, ವಿಚಾರಿಸಿ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಸತ್ಯಶೌಚಾದಿಗಳನ್ನಾದರೂ ಆಚರಣೆಗೆ ತಾರದೆಯು, ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯಕೃತ್ಯ

ಗಳಿಗೂ ಧರ್ಮಕ್ಕೂ ಇರುವ ಮುಖ್ಯಮುಖ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನೇ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳದೆ ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿರುವುದು ಬಹಳ ಶೋಚನೀಯವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಈ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರಾಣಮನೋಬುದ್ಧಿಗಳ ದುಃಖನಿವೃತ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾದ ಸತ್ಸುಖಗಳಿಗೆಲ್ಲಕ್ಕು ಆ ಧರ್ಮಕರ್ಮಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ತಿಳಿದು ಯಾರುಯಾರು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಸ್ವಧರ್ಮಾಚರಣೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವರೊ ಅವರವರು ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಸ್ವಕುಟುಂಬ ಸ್ವಜನ ಸ್ವಜನಪದ ಸ್ವರಾಷ್ಟ್ರಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಸುಖಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕೂಡ ಈಗಲೂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿಯೇ ಇದೆಯಷ್ಟೆ? ಅದರಿಂದ ಸುಖೋನ್ನತಿಗೆ ಧರ್ಮೋನ್ನತಿಯೇ ಹೇತುವೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವರೆಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡದೆ ಹೋಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕೆಲಕೆಲವು ಸ್ವಭಾವವಿರೋಧಾಚರಣೆಗಳು ಕಾಲಕಮದಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಿರುವುವು.

ಆದರಿಂದ ಈಗ ಜನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಅರ್ಥೋಪಪತ್ತಿಯು, ನಾಗರಿಕತೆಯು, ವಿಜ್ಞಾನವು, ಸುಖಸಾಧನವು, ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದೆ “ಬಹುತ್ ವಿದ್ಯಾಹೈ-ಭಾತ್ ನಾಹಿ” ಎಂಬಂತೆ ಚಿತ್ತಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಚಿರಸ್ಥಿರಸುಖವು, ಇಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯು ರೋಗ, ಅಪಮೃತ್ಯು, ಅಲ್ಪಾಯುಸ್ಸಂತಾನವು, ಅಕಾಲದ ಮುದಿತನವು, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಇಂದ್ರಿಯದೌರ್ಬಲ್ಯವು, ದೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಗಳಿದೆ. ಆದರಿಂದಲೇ ದೇಶಕ್ಷೇಮಭಂಜಕವಾದ ಅವರ್ಷಣಾತಿವರ್ಷಣಕ್ಷಾಮಾದಿಗಳೂ ಆಗಾಗ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಐಹಿಕಸುಖವೇ ಈರೀತಿಯಾಗಿರುವಾಗ

ಇನ್ನು ಆಮುಷ್ಮಿಕಸುಖವೆಲ್ಲಿಯದು ? “ನಾಯಂಲೋಕೋ-ಸ್ತ್ಯಯಜ್ಞಸ್ಯ ಕುತೋನ್ಯಃ ಕುರುಸತ್ತಮ” (ಸ್ವಧರ್ಮಾಚರಣೆ ಎಲ್ಲದವಗೆ ಈ ಲೋಕಸುಖವೇ ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಇನ್ನು ಪರಲೋಕಸುಖವೆಲ್ಲಿಯದು?) ಎಂಬ ಭಗವದ್ವಚನಾನುಸಾರವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಸುಖವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಪರಸುಖವಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಶಾಸ್ತ್ರಸಿದ್ಧಾಂತವು.

ಈಗಿನಷ್ಟು ನಾಗರಿಕತೆಯೂ, ಅಂಚೆ ತಂತಿ ಮುಂತಾದ ಸೌಕರ್ಯಗಳೂ, ಗೃಹಾದ್ಯಾನುಕೂಲ್ಯವೂ, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಸುಖಾರ್ಹ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೂ, ಇಲ್ಲದ ಪೂರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಜನರು ಆಟವಿಕರಂತೆ ಒರಟುತನದಿಂದಲೇ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದವರಾಗಿದ್ದರೂಕೂಡ ಆಗ “ಧರ್ಮಾ ದರ್ಥಶ್ಚ ಕಾಮಶ್ಚ; ನ ಜಾತುಕಾಮಾನ್ನಭಯಾನ್ನ ಲೋಭಾದ್ಧರ್ಮಂ ತ್ಯಜೇಜ್ಜೀವಿತಸ್ಯಾಪಿಹೇತೋಃ; “ಧರ್ಮಾತ್ಸುಖಂ ಚ ಜ್ಞಾನಂಚ—

—ಜ್ಞಾನಾನ್ಮೋಕ್ಷೋಽಧಿಗಮ್ಯತೇ;”

(ಧರ್ಮಾಚರಣದಿಂದಲೇ ಸುಖವೂ ಸುಖಸಾಧನವಾದ ಧನವೂ ಲಭಿಸುವುದು; ಮನುಷ್ಯನು ಎಂದಿಗೂ ಸುಖಾರ್ಥವಾಗಿಯೋ, ಭಯಲೋಭಾದಿಗಳಿಂದಲೋ, ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೋಸ್ಕರವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಧರ್ಮವನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು; ಧರ್ಮದಿಂದಲೇ ಇಹಪರಸುಖಗಳೂ, ಮೋಕ್ಷಸಾಧನಜ್ಞಾನವೂ, ಹೊಂದಲ್ಪಡಬೇಕಾಗಿದೆ.)

ಎಂದು ಹೇಳಿರುವ ಮುನಿವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿ ಚಿರಸ್ಥಿರಗಳಾದ ಮೋಕ್ಷಾದಿ ಸತ್ಸುಖಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದಲೂ, ನರಕಾದಿ ದುರ್ಗತಿಭಯದಿಂದಲು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವರ್ಣಾಶ್ರ

ಮಧರ್ಮಪರಿಪಾಲಕರೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಭೂಪತಿಗಳ ಭಯದಿಂದಲೂ, ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಿಧಿಗಳನ್ನು ವಿಾರದೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸ್ವಸ್ವಧರ್ಮಕರ್ಮತತ್ಪರರಾಗಿರುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು; ಆಗ ಪ್ರಪಂಚದ ಮಳೆಬೆಳೆ ಮಂಜು ಬಿಸಿಲು ಗಾಳಿ ಮುಂತಾದ ಋತುಧರ್ಮಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದುವೆಂದು; ಆದರಿಂದ ಆಗಿನವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮಡ್ಡಿತನವಿದ್ದರೂ ಈ ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಸತ್ಸಂತಾನಾದಿ ಸುಖಕ್ಕೇನೂ ಕೊರತೆ ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದು; ಕೆಲಕೆಲವು ಪುರಾತನಾರ್ಯರ ಚರಿತದಿಂದ ತಿಳಿಯಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಆಗ ರೋಗ ಯುದ್ಧ ಶಿಶುಮೃತಿ ಮುಂತಾದ ಅಧರ್ಮದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಇರಲೇ ಇಲ್ಲವೆಂದಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳೂ ಇದ್ದರೂ ಜನಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿ ಏನು ದುಃಖವು ತೋರಿಬಂದರೂ ಆಗ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಅಧರ್ಮವು ನಡೆಯಿತೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಹಿಂದೆ ನಡೆದುದಕ್ಕೆ ಪಶ್ಚಾತ್ತಪ್ತರಾಗಿ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಇನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಗೆ ನಡೆಯಿಸಬಾರದೆಂದು ದೃಢಸಂಕಲ್ಪರಾಗಿದ್ದರೆಂದು; ಅದರಿಂದ ಆಗ ಜನಕ್ಕೆ "ಅವರವರ ಸುಖದುಃಖಗಳಿಗೆ ಅವರವರ ಧರ್ಮಾಧರ್ಮಗಳೇ ಕಾರಣಗಳು" ಎಂದು, ಹೇಳಿರುವ ಶಾಸ್ತ್ರಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾಯಿಕವಾಗಿ ಸುದೃಢಶ್ರದ್ಧೆಯೊಂದಿದ್ದಿತೆಂದು ಈಗಲೂ ತಿಳಿಯಬರುತ್ತಿದೆ.

ಹಾಗಿದ್ದ ಧರ್ಮಶ್ರದ್ಧೆಯು ಆಗ ಶಿಕ್ಷಕರಿಲ್ಲದೆ ಕಾಲಕ್ರಮದಿಂದ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಕಡೆಗೆ—

"ಧರ್ಮೋ ಯಥಾಭಿಲಷಿತೈ ರನುಷ್ಠಾನೈ ರನುಷ್ಠಿತಃ"

ಎಂದು ಯಾರುಯಾರು ಹೇಗೆಹೇಗೆ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಆಚರಿ

ಸುವರೋ ಅವರವರಿಗೆ ಅದದೇ ಧರ್ಮವೆಂದು ಏರ್ಪಡುತ್ತ ಬಂದುದು. ಅದರಿಂದ ಧರ್ಮಸ್ಥಿತಿಯು ತಗ್ಗುತ್ತಲೇ ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಶ್ಲೋ ॥ ಯುಗೇಯುಗೇ ಧರ್ಮಪಾದಃ ಕ್ರಮೇಣಾನೇನ ಹೀಯತೇ ।
ಗುಣಪಾದಶ್ಚ ಭೂತಾನಾ ಮೇವಂ ಲೋಕಃ ಪ್ರವರ್ತತೇ ॥
ಯುಗೇಷ್ವಾವರ್ತಮಾನೇಷು ಧರ್ಮೋಽಪ್ಯಾವರ್ತತೇ ಪುನಃ ।
ಧರ್ಮೇಷ್ವಾವರ್ತಮಾನೇಷು ಲೋಕೋಽಪ್ಯಾವರ್ತತೇತಥಾ ॥

ಎಂದಿರುವುದರಿಂದ ಯುಗಾನುರೂಪವಾಗಿ ಧರ್ಮಪಾದವು ತಗ್ಗುತ್ತಬರಲು ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿ ಭೂತಗುಣಗಳು ತಗ್ಗುವುವು. ಅದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಶರೀರಧರ್ಮವು ತಗ್ಗುವುದು. ಆಶರೀರ ಧರ್ಮಾನುರೂಪವಾಗಿ ಲೋಕವು ಮಾರ್ಪಡುತ್ತ ಬರುವುದು. ಹೀಗೆ ಧರ್ಮದಿಂದ ಲೋಕವು, ಲೋಕದಿಂದ ಧರ್ಮವು, ಚಕ್ರದಂತೆ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವುದು. ಈ ಪರಿವರ್ತನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಜನರು ಲೌಕಿಕವಾದ ಅನೇಕ ಕರ್ಮಗಳನ್ನೂ, ಗಣಿತಶಿಲ್ಪತಂತ್ರಮಂತ್ರಮರ್ಮವನ್ನೂ, ದೇಶಾಂತರದಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾಸ್ಥಾನಗಳಿಂದ ಕಲಿತುಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದಾನೊಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಶಾಂತರದವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದ ಆರ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಚರಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ಕೂಡ ತಿಳಿಯಬಂದಿದೆ.

ಶ್ಲೋ ॥ "ಏತದ್ದೇಶಪ್ರಸೂತಸ್ಯ ಸಕಾಶಾದಗ್ರಜನ್ಮನಃ (ಮನು೨-೨೦)
ಸ್ವಂ ಸ್ವಂ ಚರಿತ್ರಂ ಶಿಕ್ಷೇರನ್ ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ಸರ್ವಮಾನವಾಃ"

ಹೀಗೆ ಪೂರ್ವಪೂರ್ವದಿಂದಲು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಲ್ಲದ ವಿದ್ಯಾಶಿಲ್ಪಾದಿಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಪರರಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುವುದು ಸರ್ವರಿಗೂ ಉಚಿತವೇ ಆಗಿರುವುದಷ್ಟೆ? ಆದರೆ ಅವರವರಿಗೆ ಅನೂಚಾನವಾಗಿದ್ದ ನಿತ್ಯಧರ್ಮಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಬಿಡದೆ ಅದರ ಜತೆಗೆ ಅನುಕೂಲ

ISRT

ವೂ ಅವಿರುದ್ಧವೂ ಆದುದನ್ನೇ ಕಲಿಯುತ್ತಿದ್ದರೇ ಹೊರತು ಸ್ವಧರ್ಮತ್ಯಾಗವನ್ನೇ ಮಾಡಿ ಇತರಧರ್ಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಇರಲಿಲ್ಲವೆಂದೂ ತಿಳಿಯಬಂದಿದೆ. ಈಗಲೂ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಂದ ಪೌರಸ್ತ್ಯರು, ಪೌರಸ್ತ್ಯರಿಂದ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು, ಪರಸ್ಪರವಾಗಿ ತಮತಮಗೆ ಬೇಕಾದ ವಿದ್ಯಾಶಿಲ್ಪಾದಿಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸ್ವದೇಶ ಸ್ವಕುಲ ಸಂಪ್ರದಾಯಾಚಾರಗಳನ್ನು ಯಾರೂ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಒಂದೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯದೆ ಬಿಟ್ಟಾಗ ಅನರ್ಥಗಳು ತಪ್ಪಲೂ ಇಲ್ಲ. ಅದರಿಂದಲೇ—

ಶ್ಲೋ ॥ ಶ್ರೇಯಾನ್ ಸ್ವಧರ್ಮೋ ವಿಗುಣಃ ಪರಧರ್ಮಾತ್ಸ್ವನುಷ್ಠಿತಾತ್।
ಸ್ವಧರ್ಮೇ ನಿಧನಂ ಶ್ರೇಯಃ ಪರಧರ್ಮೋ ಭಯಾವಹಃ॥ ೩-೩೫॥

(ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೂ ಸಾಂಗವಾಗಿಯೂ ಪರಧರ್ಮಾಚರಣೆಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲು ತಾನು ನಡೆಯಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ ವರ್ಣಾಶ್ರಮಧರ್ಮವು ಕೊರತೆಗೊಂಡುದಾಗಿದ್ದರೂ ಶ್ರಮಕರವಾಗಿದ್ದರೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸ್ವಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಮರಣವಾದರೂ ಉತ್ತಮವೇ ಆಯ್ತು. ತನಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸದ ಇತರ ವರ್ಣಾಶ್ರಮಧರ್ಮವು ಎಂದಿಗೂ ಭಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.)

ಎಂಬ ಭಗವದ್ವಚನಾನುಸಾರವಾಗಿ ನಮಗೆ ಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿರುವ ವರ್ಣಾಶ್ರಮೋಚಿತವಾದ ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಬಿಡದೆ ನಡೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಹಾಗೆ ನಡೆಯಿಸುವಾಗ ಸುಮ್ಮನೆ ಮೌಢ್ಯದಿಂದ ಪ್ರವರ್ತಿಸದೆ ಅದರ ಮರ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಯಥಾವಿಧಿಯಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಇಹಪರಸುಖಗಳೆರಡೂ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುವುವಲ್ಲವೆ?

ಆದುದರಿಂದ ಈಗ ಯಾರುಯಾರು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಬೇರೆಬೇರೆ ಶಾಸ್ತ್ರತತ್ವಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ‘ ನಾಗರಿಕರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕರು ’ ಎನಿಸಿಕೊಂಡವರಾಗಿದ್ದರೂ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ಈ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಾದಿಗಳ ಬಾಳಿಕೆಗೋಸ್ಕರವಾಗಿ ನಡೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಹಜ ಧರ್ಮಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡದೆ ನಡೆಯಿಸಿಕೊಂಡೇ ಬರಬೇಕಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ? ಅದರಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ವಸ್ವಧರ್ಮಕರ್ಮಗಳ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರರೀತಿಯಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯಕಾರಣಭಾವ ವಿಮರ್ಶನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದಲು ಈಗಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅನುಷ್ಠಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಕೆಲವು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಕಾಲದ ಮುದಿತನ ಅಪಮೃತ್ಯುವೇ ಮೊದಲಾದ ಆದುಃಖಗಳೆಲ್ಲವು ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ತಪ್ಪಿ ಅವರವರಿಗೇ ಮೇಲಾಗುತ್ತ ಬರುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರಿಂದ ಆ ಯಾ ಕುಟುಂಬ ಕ್ಷೇಮವು, ಆ ಕುಟುಂಬದೇಳಿಗೆಯಿಂದ ಆ ಯಾ ಕುಲಾಭಿವೃದ್ಧಿಯು, ಅದರಿಂದ ಗ್ರಾಮನಗರಾದಿಗಳೇಳಿಗೆಯು, ಅದರಿಂದ ದೇಶೋನ್ನತಿದಾಯಕಪರಸ್ಪರಸಾಹ್ಯಾದಿಗಳು, ರಾಷ್ಟ್ರೋನ್ನತಿಗಳು, ಅದರಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅರಸುಗಳ ಪ್ರಜೆಗಳ ಉತ್ತರೋತ್ತರ ಸುಖಾಭಿವೃದ್ಧಿಯು, ಉಂಟಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಲೇಶವೂ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಅರ್ಥವು ಸರ್ವಸಮ್ಮತವಾಗಿರುವುದು. ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಸರ್ವಸುಖಗಳಿಗೂ ಮೂಲವಾಗಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಆ ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮದ ಮರ್ಮಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅದರಂತೆಯೇ ಆಚರಿಸುವುದು, ಸರ್ವರಿಗೂ ಆವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೊದಲು ಆಧರ್ಮತತ್ವ

ಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆಯಲ್ಲವೆ ?

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯೇರ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಮುನಿಪ್ರೋಕ್ತಗಳಾದ ಮೂಲಸ್ಮೃತಿಗ್ರಂಥಗಳು, ಧರ್ಮಸೂತ್ರಗಳು, ಭಾರತಭಾಗವತಾದಿಗಳೂ, ಬಹುಗಹನವಾಗಿಯು ವಿಪುಲವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತವನ್ನರಿಯದ ಈಗಿನ ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಿಗೆ ಆಮೂಲಸ್ಮೃತಿಗಳನ್ನೇ ಓದುವುದು ಅದರ ತತ್ವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಅಶಕ್ಯವು ಎಂದು ತಿಳಿದು; ಆ ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳ (ಮನುಸ್ಮೃತಿ, ಭಾರತ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಯೋಗ, ಇವುಗಳ) ಸಾರವಚನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು "ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಳಿ" ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದೆನು. ಅದನ್ನು ಪ್ರಕೃತದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾನುಕೂಲ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಅದರೊಳಗಣ "ಆರ್ಯಧರ್ಮಸಾರ" ವೆಂಬ ೪ನೆ ಭಾಗವು ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮಕರ್ಮಗಳ ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದರಿಂದ ಅದೀಗ ನುಡಿಗನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗ್ರಂಥರೂಪವಾಗಿ ಒಕ್ಕಲಿಗರ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವುದು. ಇದುವರಿಗೆ ೧ ಸಾಮಾನ್ಯಧರ್ಮಪ್ರಶ್ನೆ; ೨ ವಿಶೇಷಧರ್ಮಪ್ರಶ್ನೆ; ೩ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕರ್ಮಪ್ರಶ್ನೆ; ೪ ಸಂಸ್ಕಾರ ಕರ್ಮಪ್ರಶ್ನೆ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನಭಾಗಗಳಾದುವು. ಇನ್ನು ಯಜ್ಞ, ದಾನ, ತಪಸ್ಸು, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯ, ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನಭಾಗಗಳಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯದ ಸಾಧುವೃತ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದ ಹವ್ಯಪಾಕವನ್ನು ಸರ್ವರು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದುದರಿಂದ ಮೊದಲಿದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆನು.

———

ISRT

ಹವ್ಯಪಾಕಾವತಾರಿಕೆ.

ಈ ವ್ಯಕ್ತಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಶರೀರಗಳೊಳಗೂ ಈ ಮಾನವ ಶರೀರವೇ ಭೂಲೋಕದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯಬಹುದಾದ ಸರ್ವಸುಖಗಳನ್ನೂ ಪಡೆಯಲರ್ಹವೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಸರ್ವಾವಯವಗಳಿಂದಲು ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಶಕ್ತಿಗಳಿಂದಲು ಕೂಡಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಲೋಕಾಂತರಯಾತ್ರಾರ್ಹವಾದಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರಗಳ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಈ ಶರೀರವೇ ಆಧಾರವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸದಸದ್ವಿವೇಕದಿಂದ ತ್ರಿವರ್ಗ್ಗಫಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಪವರ್ಗ್ಗವನ್ನೇ ಬಯಸಿಕೊಂಡು —

ಶ್ಲೋ॥ "ಭೂತಾನಾಂ ಪ್ರಾಣಿನಃ ಶ್ರೇಷ್ಠಾಃ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಬುದ್ಧಿಜೀವಿನಃ।
ಬುದ್ಧಿಮತ್ಸು ನರಾಃ ಶ್ರೇಷ್ಠಾಃ.........ಕರ್ತೃಷು ಬ್ರಹ್ಮವೇದಿನಃ॥

ಎಂದು ಮನ್ವಾದಿಗಳು ಹೇಳಿರುವ ಮೇರೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳಾದವರು ಬ್ರಹ್ಮಸಾಯುಜ್ಯರೂಪಮೋಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸಾಧಕವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಧ್ಯಾನಾನುಕೂಲಸಾತ್ವಿಕಸೂಕ್ಷ್ಮಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಇದೇ ಮಾನವದೇಹವೇ ತಕ್ಕುದಾದ ಉತ್ತಮಕ್ಷೇತ್ರವೆನಿಸಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಇಂತಹ ಸರ್ವಗುಣಸಂಪನ್ನವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ಪಡೆದಿರುವನೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠನಾದವನೆಂಬ ವಿಷಯವು ಸರ್ವಸಮ್ಮತವಾದುದು.

ಅಂತು ಇಂತಹ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದು ಆ ವುಭಯಸುಖಗಳಿಗೂ ಬೇಕಾಗುವ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಬೆಳೆದುಕೊಂಡು ಇತರರಿಗೂ ಹಂಚಿ ತಾವೂ ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಾ

ಮಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಸಹಜವಾದ ಆ ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದ ಸದ್ವೃತ್ತಮೂಲವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಡದೆ ತಕ್ಕತಕ್ಕ ಸಂಸ್ಕಾರಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತ, ಆಗಾಗ ಆ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅರ್ಥ ಕಾಮ ಎಂಬ ಪತ್ರಪುಷ್ಪಗಳನ್ನೂ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೋಕ್ಷಫಲಾರ್ಥಿಗಳೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಪೂರ್ವ ಮಹರ್ಷಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಯಾವಾಗಲು ಉಭಯಲೋಕಸುಖಸಾಧನಾರ್ಥವಾಗಿಯೇ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾದಿನಿಯಮವನ್ನು ಬಿಡದೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು; ಆದರಿಂದಲೇ ಅವರು ಸದಾರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣಾಯುಷ್ಮಂತರಾಗಿ ಚಿರಂಜೀವಿಗಳೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆಂದೂ; ಈಗಲು ಅಂತಹ ಮಹಾತ್ಮರು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ವಿರಳವಾಗಿಯಾದರೂ ಇದ್ದಾರೆಂದೂ; ತಿಳಿಯಬಂದಿದೆ.

ಆದರೆ ಅವರು ಕೇವಲ ಸ್ವಶಾರೀರಸುಖಾರ್ಥಿಗಳಾಗಿಯೇ ಇರದೆ ಸದಾಲೋಕೋಪಕಾರತತ್ಪರರಾಗಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೋಕ್ಷಫಲಸಾಧನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು (ಯೋಗ) ಬಹುವಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಂಡು ಅದರಿಂದಲೇ ಉಭಯಲೋಕಸುಖಗಳನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ವುಪಾಯಗಳನೇಕಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು ನಾಲ್ಕು :—ಕರ್ಮ ಜ್ಞಾನ ಭಕ್ತಿ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಕರ್ಮವೆಂಬುದು ಯಜ್ಞದಾನ ತಪೋರೂಪದಿಂದ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವು ಸರ್ವಮೂಲವು ಆದ ಪ್ರಥಮೋಪಾಯವಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ ಬುದ್ಧಿವೃದ್ಧಿಗಳುಂಟಾಗಿ ಆದರಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಧ್ಯಾನಯೋಗಗಳು ಸೋಪಾ

ನಭೂಮಿಪ್ರಾಯಗಳಾಗಿ ದೊರೆಯುವುವು. ಚಿರಕಾಲ ಅವುಗಳ ಸಾಧನಾನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಮೋಕ್ಷಫಲವೂ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು.

ಆದುದರಿಂದ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿಗೂ ಮೂಲವಾದುದೇ ಕರ್ಮಯೋಗವು. ಅದು ಸಿದ್ಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮನೋವಾಗ್ದೇಹದಂಡನರೂಪವಾದ ಯಮನಿಯಮಾಸನಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿಗಳು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅವಕ್ಕೆ ಸೇರಿರುವ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಧಾರಕಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಅವಾಂತರಕರ್ಮಗಳು ೬—ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ನಿರ್ಹಾರ ಶ್ರಮಪರಿಹಾರ (ಶಯನ) ಸದಾಚಾರ ಸದ್ವಿಚಾರ ಎಂಬಿವು ಆರು. ಈ ಆರನ್ನು ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಧಾರಣಾರ್ಥವಾಗಿ ನಿತ್ಯವು ಬಿಡದೆ ಸಾತ್ವಿಕರೀತಿಯಿಂದಲೇ ನಡೆಯಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕಾಗಿದೆ. "ಅವಾರರಲ್ಲಿಯು ಮುಖ್ಯವಾದುದೆನಿಸಿಕೊಂಡ ಮೊದಲನೆಯ ಆಹಾರವೆಂಬುದುಮಾತ್ರ ಪರಿಶುದ್ಧವು ಸಾತ್ವಿಕವು ವಿಧಿವಿಹಿತವು ಆಗದಿದ್ದರೆ ಉಳಿದ ಕರ್ಮವೊಂದೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದೆ ಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರಿಂದ ಸರ್ವದುಃಖಗಳೂ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುವು. ಅದೊಂದು ಕರ್ಮಯೋಗವು ಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಿಕ್ಕವು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಡೆದು ರೋಗಕ್ಕಾಸ್ಪದವಿಲ್ಲದಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಭದ್ರಮಾಡಿ ಸತ್ಸುಖವನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು" ಎಂಬೀಯರ್ಥವು ಆಯುರ್ವೇದ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವು.

ಪ್ರಕೃತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹರಣ—ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಡಲಿಗೆ ಯುಕ್ತರೀತಿಯಿಂದ ಸಮನಾಗಿ ಒಳಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅನ್ನಪಾನಗಳು, ವಾಯು, ಉದಕ,

ಅಗ್ನಿ, ಇವನ್ನು ಉಚಿತರೀತಿಯಿಂದ ಒಡಲಿಗೆ ಒಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳು ವುದೆಂದು ಅರ್ಥವು. ಇದರಿಂದಲೇ ಈ ಸ್ಥೂಲದೇಹವು, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮನಃಪ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಏರ್ಪಟ್ಟು ತಂತಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುವುವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅನ್ನಪಾನಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸ್ಥೂಲಭಾಗವು ರಕ್ತಮಾಂಸಾದಿಧಾತುರೂಪವಾಗಿಯು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಭಾಗವು ಮನೋಬುದ್ಧೀಂದ್ರಿಯ ರೂಪವಾಗಿಯು, ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಇನ್ನು ವಾಯೂದಕಾಗ್ನಿಗಳ ಪರಿಣಾಮದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸ್ಥೂಲಾಂಶವು ವಾತಮೂತ್ರೋಷ್ಮಾದಿಗಳಾಗಿಯೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶವು ಪ್ರಾಣರೂಪ ವಾಗ್ರೂಪವಾಗಿಯು, ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಈ ವಿಷಯವೆಲ್ಲವು ಬಹುಪ್ರಕಾರವಾಗಿ "ಅನ್ನಮಯಂ ಹಿ ಸೋಮ್ಯ ಮನಃ, ಆಪೋಮಯಃ ಪ್ರಾಣಃ, ತೇಜೋಮಯೀ ವಾಗಿತಿ" ಎಂದು ಛಾಂದೋಗ್ಯೋಪನಿಷತ್ತು ಅಧ್ಯಾಯ ೬ರಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅದರಿಂದ ಈ ದೇಹ ಮನಃ ಪ್ರಾಣಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾದ ಅನ್ನಪಾನಗಳೆರಡೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿಯೂ ಇದ್ದರೆ ರೋಗಾದ್ಯುಪದ್ರವಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶವಂ ಕೊಡದೆ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ಆಸನಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿಕರ್ಮವು ನಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಸತ್ಸುಖವನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಹೀಗೆಯೇ ಈ ಕರ್ಮಯೋಗಮಾರ್ಗವನ್ನು ವಿಧಿಸಿರುವ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಕೂಡ.—

"ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ......ಯೋಗೋಭವತಿ ದುಃಖಹಾ"

"ಆಹಾರಸ್ತ್ರಿವಿಧಃ ಪ್ರೋಕ್ತಃ"..."ನಾತ್ಯಶ್ನತಸ್ತು ಯೋಗೋಸ್ತಿ"

"ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ;...ಯೋಗಃ ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಂ"

ಎಂದು ಅವ್ಯಕ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೆನಿಸಿದ ಅಧ್ಯಾತ್ಮತತ್ವಚಿಂತನಾದಿ ಧ್ಯಾನಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಧಕವಾಗುವುದು ಶುದ್ಧಸತ್ತ್ವಾಹಾರವೊಂದೇ ಎಂದು; ರಾಜಸತಾಮಸಾಹಾರಗಳು ಅಜ್ಞಾನ ಶೋಕಮೋಹ ರೋಗಾದ್ಯನಿಷ್ಟಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಅಸುರಭಾಗವಾದ ಪ್ರಮಾದಕ್ಕೊಳಗಾಗಿಸಿ ಹೀನಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುವೆಂದು; ಬಹುವಾಗಿ ಸಾರುತ್ತಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದವು :—ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾದವನು ಸರ್ವೋಪಾಯದಿಂದಲು ಮೊದಲು ಮನೋದೇಹಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೊಂದು ದುಃಖವು ರೋಗವು ತಾಕದಂತೆಯೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಿತಮಿತ ಪಥ್ಯಾಹಾರವಿಹಾರಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವನಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ವಿಧಿಸಿ ಇರುವುದು. ಆದರೆ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಾಹಸಯುದ್ಧಾದಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಾರ್ಥವಾಗಿ ಕ್ರೂರಮೃಗಾದಿಗಳನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರಕೃತಿವಿರುದ್ಧಗಳಾದ ಮದ್ಯಮಾಂಸವಿಷಾದಿಯಾದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಒಡಲಿಗೆ ಒಂಟಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಅಪಥ್ಯವಸ್ತುಗಳಿಂದಲು ದೇಹಧಾರಣೆಮಾಡಬಹುದಾದರೂ ಪರ್ಯವಸಾನದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ "ಮೃತ್ಯುಂವಾ ಘೋರಾನ್ ವ್ಯಾಧೀನ್ ಸೃಜಂತಿವಾ" ಅಕಾಲಮರಣವೋ ಅನಿವಾರ್ಯರೋಗವೋ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದೆಂದು ಬಹುವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ; ಕಡೆಗೆ—

"ಅಹಿತಾದ್ವಿರಮೇದ್ಧೀಮಾನ್" ಹೃದಯಂ ಯಾತಿ ವೈಕೃತ್ಯಂ....ಜೀವನ್ನಪಿ ಮೃತೈಃ ಸಮಃ," ಚ—ಚಿ—೧೨

ಎಂದು ಬಹುಪ್ರಕರವಾಗಿ ಬಯ್ಯುತ್ತ ಆ ರಾಜಸತಾಮಸಗಳಾದ ಅಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿದೆ. ಮೋಕ್ಷೋಪ

ದೇಶವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕ ವೇದಾಂತಶಾಸ್ತ್ರವು ಕೂಡ.—

" ಆಹಾರಶುದ್ಧೌ ಸತ್ತ್ವಶುದ್ಧಿಃ ಸತ್ತ್ವಶುದ್ಧೌ ಧ್ರುವಾ ಸ್ಮೃತಿಃ ।
ಸ್ಮೃತಿ ಲಂಭೇ ಸರ್ವಗ್ರಂಥೀನಾಂ ವಿಪ್ರಮೋಕ್ಷಃ॥ ಛಾಂ-ಉ-೭.

ಆಹಾರವು ಶುದ್ಧವು ಸಾತ್ವಿಕವು ಆಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಯು, ಅದರಿಂದ ಆತ್ಮಸ್ಮರಣವು, ಅದರಿಂದ ಸರ್ವದುಃಖಧ್ವಂಸವಾಗಿ ಬಳಿಕ ಸಾಧಕಗೆ ಸದ್ಗುರೂಪದೇಶದಿಂದ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ ಸದ್ಗತಿದೊರೆಯುವಂತೆ ಉಭಯಲೋಕಸುಖವು ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಲಭಿಸುವುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಈಗ ಭಗವದಿಚ್ಛಾನುರೂಪವಾಗಿರುವ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ವಸಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಳಗೆ

,, ಕಾಮಮಯ ಎವಾಯಂ ಪುರುಷ ಇತಿ—ಸ ಯಥಾಕಾಮೋಭವತಿ ತತ್ಕ್ರತುರ್ಭವತಿ—ಯತ್ಕ್ರತುರ್ಭವತಿ ತತ್ಕರ್ಮಕುರುತೇ—ಯತ್ಕರ್ಮಕುರುತೇ ತದಭಿಸಂಪದ್ಯತೇ " (೬—೪—೫) ತದೇವ ಸಕ್ತಃ ಸಹ ಕರ್ಮಣೈತಿ ಲಿಂಗಂ ಮನೋ ಯತ್ರ ನಿಷಿಕ್ತ ಮಸ್ಯ"

ಎಂದು ಬೃಹದಾರಣ್ಯಕೋಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಮೇರೆಗೆ ಕಾಮಮಯನಾದ ಈ ಪುರುಷನು (ಜೀವನು) ಲೋಕಯಾತ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮೊದಲು ತನ್ನ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಒಂದು ದೇಹವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಈ ಕರ್ಮಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಬೇಕುಬೇಕಾದ ಫಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತದುಚಿತಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಬರುವಾಗ ಈ ಜೀವಗೆ ಆಯಾಕರ್ಮಾನುಗುಣವಾದ ಕೃಶಸ್ಥೂಲಾದಿ ಶರೀರಲಾಭ ವಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈಗ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಆಹಾರವು ಆದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಶರೀರವು ಹೇಗೋ

ಹಾಗೆಯೇ ಎಂತಹ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಂತಹ ದೇಹವು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ (ಸುಖದುಃಖಸೂಚಕವಾದ) ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು.

ಆದುದರಿಂದ ದೇಹವು ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಅನ್ನಾನುರೂಪವು-(ಅನ್ನಮಯವು) ಆ ಅನ್ನವು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಶುದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ದೇಹಮನಃಪ್ರಾಣಗಳು ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಶುದ್ಧಗಳಾಗಿ ಸ್ವಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸುವುವು. ಅದರಲ್ಲಿಯು ಮನೋನುಗುಣವೇ ದೇಹವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೂಡ ಪ್ರವರ್ತಿಸುವುವು. ಆದರೂ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ವಿಷಯಸೇವನೆ ಅಧಿಕವಾಗುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಮನಸ್ಸು ಅವಕ್ಕೆ ಅಧೀನವಾಗುವುದು. ಬಳಿಕ ಆ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆಯೇ ದೇಹವು ಪರಿಣಮಿಸುವುದು. ಮರಳಿಯು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಆ ದೇಹಾನುಗುಣವೇ ಮನಃಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಚಕ್ರದಂತೆ ಮನೋದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಬರುತ್ತಬರುತ್ತ ಆ ಮನದಲ್ಲಿ ಶೋಕಮೋಹಾದಿಗಳಿಂದ ತಾಮಸವಾದಾಸುರ ಭಾಗವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಬಂದರೆ ಆತ್ಮನನ್ನು ನೀಚಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು. ಶಮದಮಾದಿಗಳಿಂದ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ದೇವಭಾಗವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಬಂದರೆ ಆತ್ಮನನ್ನು ಉಚ್ಚಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು. ಈ ನೀಚೋಚ್ಚಭಾವದ ಮರ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದ ಮಹಾತ್ಮರಾದ ಸಾಧುಗಳು ಆಸುರವಾದ ಆ ತಮೋಭಾಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕ್ಷಣಿಕವಾದ ಇಂದ್ರಿಯಪ್ರೀತಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡದೆ ಚಿರಸ್ಥಿರಸತ್ಸುಖವನ್ನೇ ಬಯಸಿದವರಾಗಿ ಯಾವಾಗಲು ಆ ಮನಶ್ಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥವಾಗಿಯೇ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲು

ISRT

ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರವನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತ ಮಾಡಿಸುತ್ತ ಸದಾ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದೀಕ್ಷಾಬದ್ಧರಾಗಿ ಕರ್ಮಯೋಗಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ತಿಳಿಯಬರುತ್ತದೆ.

" ಅಯಂತು ಪರಮೋಧರ್ಮೋ ಯದ್ಯೋಗೇನಾತ್ಮಸಾಧನಂ "

" ವಾರ್ಧಕೇ ಮುನಿವೃತ್ತೀನಾಂ ಯೋಗೇನಾಂತೇ ತನುತ್ಯಜಾಂ "

ಎಂಬಮೇರೆಗೆ ಆ ಸಾಧುಗಳೆಲ್ಲರೂ ಕಡೆಗೆ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ವಾನಪ್ರಸ್ಥಾಶ್ರಮಧರ್ಮವೊಂದನ್ನು ಎಷ್ಟುಕಷ್ಟವಾದರೂ ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವೆಂಬೀವಿಷಯವೆಲ್ಲವು ಇದರ ಹಿಂದಿನಭಾಗವಾದ ಸಾಧುವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆ ಸಾಧುಗಳೆಂಬವರು ಯಾರೋ ಬೇರೇ ಬಗೆಯವರಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮ ಗೋತ್ರಪ್ರವರ್ತಕರಾದ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿಗಳೂ ರಾಜರ್ಷಿಗಳೂ ಆಗಿದ್ದ ಆರ್ಯೋತ್ತಮರೇ. ಅವರು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಗತಿ ಯಿಲ್ಲದೆಯೋ, ವಾಸಕ್ಕೆ ಮನೆ ಯಿಲ್ಲದೆಯೋ, ಕಾಡಿಗೆ ಹೋದವರಲ್ಲ. ಲೋಕಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥವಾಗಿಯು ಅಜ್ಞಜನೋಪಕಾರಾರ್ಥವಾಗಿಯು ಬಹುವಾಗಿ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ತಾವನುಭವಿಸಿದ ಕರ್ಮಯೋಗಾದಿಮರ್ಮಗಳನ್ನು ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟು ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮಸ್ಥಾಪನಾರ್ಥವೇ ವನವಾಸ ಮಾಡಿದವರು. ಇವರ ವೃತ್ತಿಯು ಯಾವಾಗಲು ವರ್ಣಾಶ್ರಮೋಚಿತಧರ್ಮವನ್ನು ಬಿಡದೆ ನಿತ್ಯಪಂಚಮಹಾಯಜ್ಞಗಳನ್ನು ಯಥಾವಿಧಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿಸುತ್ತ ಸದಾ ಸತ್ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸರ್ವಭೂತಹಿತಾಚರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದೇ.

ಈ ಸಾಧುವೃತ್ತಿ ವಿಷಯವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭಗವದ್ಗೀತಾ ಧರ್ಮಸಂಹಿತಾದಿಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು :—

" ಯಜ್ಞಶಿಷ್ಟಾಶಿನಃ ಸಂತೋ ಮುಚ್ಯಂತೇ ಸರ್ವಕಿಲ್ಬಿಷೈಃ "

" ಹುತಶೇಷಂತು ಭುಂಜಾನೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ನಾವಸೀದತಿ "

" ಜಪನ್ ಹವಿಷ್ಯಭುಕ್ ಶಾಂತಃ ಸರ್ವಪಾಪೈಃ ಪ್ರಮುಚ್ಯತೇ "

" ಅತಿಥೀನನ್ನಪಾನೇನ.............(ಭಾರತವನಪರ್ವ೧೮೪೪)

ಸಂಭೋಜ್ಯ ಶೇಷಮಶ್ನೀಯಾ ತ್ತಸ್ಮಾನ್ಮೃತ್ಯುಭಯಂ ನ ನಃ "

ಇತ್ಯಾದಿವಚನಗಳಿಂದ "ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೋಮಶೇಷವು ಅತಿಥಿಶೇಷವು ಆದ ಹವಿಷ್ಯವನ್ನು ಭುಂಜಿಸುವನು ಕಡುಬಡವನೆನಿಸಿದ್ದರೂ ಯಾವ ರೋಗಪಾಪಾದ್ಯುಪದ್ರವಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗದೆ ಸ್ವಯಂಧೀರನು ಸ್ವತಂತ್ರನು ಆಗಿ ಉಭಯಲೋಕಸುಖಕ್ಕೂ ಪಾತ್ರನಾಗುವನು" ಎಂಬ ಅರ್ಥವೇ ಆ 'ಸಾಧುವೃತ್ತಿ' ಯೆಂಬ ಬಡವರ ಬಾಳಿನ ಸಾರಾಂಶವಾಗಿದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವು ಸರ್ವಾನುಕೂಲವು ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯಸಾಧಕವು ಸಾತ್ವಿಕಸುಖಸ್ಥಿತಿಬೋಧಕವು ಅದಂತಹ ಆ ಹವಿಷ್ಯವೆಂಬ ಶುದ್ಧಸತ್ವಾಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವು, ಅದನ್ನು ಒಡಲಿಗೆ ಒಂಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆಯು, ಹೀಗೆಹೀಗೆ ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಪದ್ಧತಿಯಮೇರೆಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯು ಅತಿಸುಲಭವಾಗಿಯೂ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಆದರೆ ಈಗ ಸಂಸಾರಿಗಳಾಗಿ ನವನಾಗರೀಕರೆನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ನಮಗೆ ಈ ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಆ ಪೂರ್ವಕಾಲದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಧರ್ಮದ ಮಾತುಗಳು ಏತಕ್ಕೆ ? ಎಂದು ಮೊದಲೇ ಉದಾಸೀನರಾಗಬಾರದು. ಮಹಾತ್ಮರಾದ ಪೂರ್ವಮಹರ್ಷಿಗಳ ಶುದ್ಧಸಾತ್ವಿಕವೆನಿಸಿದ ಆ ಹವಿಷ್ಯಭೋಜನದ ಪದ್ಧತಿಯು ಆ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಮರ್ಮವು ಈಗಲೇ ಬೇಗ

ನೆ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ತಿಳಿಯಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೂ, ಈಗಿರುವ ರಾಜಸತಾಮಸ ದೋಷಾಸ್ಪದವಾದ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ಸಂಕರಭೋಜನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದೂ, ಇವೆರಡೂ ಸರ್ವರಿಗೂ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಲ್ಲವೆಂದೇ ತಿಳಿದು ಈಗೆಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಹವಿಷ್ಯವಲ್ಲದ ಹುಳಿಯುಪ್ಪುಕಾರದಿಂದ ಮಿಶ್ರವಾದ ಅಡುಗೆಯುಕೂಡ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿಯ ಮೇರೆಗೆಯೇ ಅನಾಯಾಸವಾಗಿಯು ಬಹುಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿಯು ಒಂದುಮುಹೂರ್ತ (೧ ಘಂಟೆ) ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದೇವೊಲೆ ಒಂದೇಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ವವಾಗಿ ನೆರವೇರುವಂತೆಯೇ ಉಪಾಯದಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಮಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಂದಮೇಲೆಯೇ ಇದೆಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಲೆಂದು ಅನೇಕಪಾಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳ ವೈಚಿತ್ರ್ಯವು ಸಚಿತ್ರವಾಗಿಯೇ ತೋರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ (ರಸ ವೀರ್ಯ ವಿಪಾಕ ಪ್ರಭಾವ) ಗುಣದೋಷಪ್ರಕರಣ ವೊಂದು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅದುಕೂಡ ಆಯುರ್ವೇದ ಯೋಗ ಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ವಿಷಯವಾದುದರಿಂದ ಈಗಲೇ ಅದೆಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಮ್ಮತವಾಗಿ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬರುವುದೆಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಯಾಹಾರವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಜಿಜ್ಞಾಸುಗಳಾದ ವಿವೇಕಿಗಳು ಕೆಲವರಾದರೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದು ಇಂತಹವರ ಮನಸ್ಸಂತೋಷಾರ್ಥವಾಗಿಯು, ಈಗ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಯುತ್ತಿರುವವರ ಉಪಯೋಗಾರ್ಥವಾಗಿಯು, ಅನ್ನಪಾನಾದಿವಿಧಾನಗಳೂ

ನಾವೀಗ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣ ದೋಷಗಳೂ; ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ತೋರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಈಗಲೇ ಎಲ್ಲರೂ ಆಪ್ರಕಾರವೇ ಆಚರಣೆಗೆ ತರುವರೆಂದೇ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಶಾಸ್ತ್ರಪದ್ಧತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಿಜಸ್ಥಿತಿಯೊಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಕಡೆಗೆ ಬೇನೆ ಬಂದಾಗಲಾದರೂ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಬಹುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಅದರ ಜತೆಗೆ ಧಾನ್ಯಾದಿವರ್ಗಗಳ ಗುಣದೋಷವೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಭಾಗವೆಲ್ಲವು ವಿಚಾರಪರರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವು.

ಆದರಿಂದ ಅಭಿಜ್ಞರೆಲ್ಲರೂ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಮೊದಲಿಂದ ತುದಿವರೆಗೂ ಪರಿಕಿಸಿನೋಡಿ ನಿರ್ಮಾತ್ಸರ್ಯದಿಂದ ನನ್ನಲ್ಲಿ ದಯೆಮಾಡಿ ಮನದಲ್ಲಿ ತೋರಿಬಂದ ಸ್ವಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು, ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು, ನನಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವೆನು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಉದ್ದೇಶವು ನನಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿದ್ದ ಬಹುರೋಗ ಜಾಡ್ಯ ಆಲಸ್ಯ ಮೊದಲಾದ ಕ್ಲೇಶಗಳು ಸ್ವಾಮಿ ತೋರಿಸಿದೀಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೇ ನಿವೃತ್ತಗಳಾದುದರಿಂದ ನನ್ನಂತಿರುವ ಜನರು ಆ ಕ್ಲೇಶಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದೆಯೇ ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚತ್ತುಕೊಂಡು ಈ ಸನ್ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸುಖಪಡಲಿ ಎಂಬುದೇ. ಈ ವಿಷಯವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಲೋಕಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನನ್ನ [ಕಥೆ] ಚರಿತ್ರವನ್ನು ನಾನೇ ಇದರ ಹಿಂದಿನಭಾಗವಾದ ಬಡವರಬಾಳಿನ ಪೀಠಿಕಾಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿರುವೆನು. ಆ ಬಡವರ ಬಾಳನ್ನೂ ಈಗಲೇ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಧನೋಪಪತ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ

ಈಗೀಗ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಒಕ್ಕಲಿಗರ ಪತ್ರಿಕೆಯವರ ಸಾಹ್ಯವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ವಿಳಂಬವಾಗಿದೆ.

ಈಗ ೮ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದುವೇಳೆ ನನಗೆ ನೇತ್ರೋಪಾಧಿಯೊಂದು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಪರಿಹರವಾಗದೆ ಇರಲು ಆಗ "ನಿತ್ಯವು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಬಂದರೆ ಗುಣವುಂಟು, ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಿರಿ" ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಪ್ರೇರಿಸಿದ ಹೈಡ್ರೋಪೆತಿಕ್ ಡಾಕ್ಟರಾದ ಮ|| ರಾ|| ಶ್ರೀ|| ಎಂ. ಕೆ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯಂಗಾರ್ಯರಿಗೂ, ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಓದಿ ತಮ್ಮ ಉದಾರಾಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟುದಲ್ಲದೆ ಗ್ರಂಥಪ್ರಕಟನಕ್ಕೆ ಯಥೋಚಿತಧನರೂಪಸಾಹ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡಿದ ಡಾ|| ಮ|| ರಾ|| ಎಂ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್, ಎಂ. ಡಿ. ಯವರಿಗೂ, ಈ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉಪೋದ್ಘಾತವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ಮ|| ರಾ|| ಶ್ರೀ|| ವೈ. ಶ್ರೀನಿವಾಸರಾವ್, ಬಿ.ಎ. ಯವರಿಗೂ ನಾನು ಅತ್ಯಂತಕೃತಜ್ಞನಾಗಿರುವೆನು.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣಸ್ಖಲನವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು ದೋಷಗಳು, ಔಚಿತ್ಯಭಂಗವು, ಶಾಸ್ತ್ರವಿರೋಧವು, ತೋರಿಬಂದರೂ ದಯಾಳುಗಳಾದ ಮಹನೀಯರೆಲ್ಲರು ನನ್ನಲ್ಲಿ ದಯೆಮಾಡಿ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಬೇಡುವೆನು. ಅಂತಹ ಲೋಕೋಪಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತ ಅವರು ತೋರಿದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಸದಾಕೃತಜ್ಞನಾಗಿರುವೆನು.

ಇಂತು ಬಿನ್ನವಿಸುವ ಸಾಧುವಿಧೇಯನಾದ,

ಬೆಂಗಳೂರು,
4—8—1911.

ಗ. ವೈ. ಕೃಷ್ಣಾಚಾರ್ಯ.

ಓಂ

ವಿಜಯತಾಂ ಭಗವಾನ್ ಭೀಮಃ.

ಪ್ರಾಣಾನಾಂ ಧಾರಣಾರ್ಥಾಯ| ಯೋ ನ್ನಂ ಭುಂಕ್ತೇ ಚತುರ್ವಿಧಂ||
ಅಂತರ್ಭೂತಃ ಪಚತ್ಯಗ್ನಿಃ | ತಸ್ಮೈ ಪಾಕಾತ್ಮನೇ ನಮಃ ||

ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮ ಸಾರದಲ್ಲಿ

ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿ.

ಹವ್ಯವೆಂದರೆ ಹೋಮಾರ್ಥವಾದ ಚರು ಪುರೋಡಾಶ ಪಾಯಸ ಮುಂತಾದ ಅನ್ನಗಳು, ಅವನ್ನು ಪಚನಮಾಡುವುದೇ ಪಾಕವು. ಅಂತು ಹವ್ಯಪಾಕವೆಂದರೆ ಹೋಮಾರ್ಥವಾದ ಅಡುಗೆ, ದೇವನಿವೇದನಕ್ಕಾಗಿ ಅನ್ನವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದು, ಹಬ್ಬದ ಅಡುಗೆ ಯೆಂದಾಯ್ತು. ಇದು ಒಂದೇ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ. ಅಡುವುದು, ಬೇಯಿಸುವುದು, ಕಾಸುವುದು, ಅಕ್ಕಿಯು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆದು ಉಬ್ಬಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದು ಅನ್ನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದ ಅನೇಕಕ್ರಿಯೆಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಡೆದರೆ ಅಡುಗೆ ಯಾಯ್ತೆನ್ನುವರು. ಇದರಿಂದ ಮೊದಲಲ್ಲಿದ್ದ ರೂಪ, ಬಣ್ಣ, ರುಚಿ, ವಾಸನೆಗಳು ಹೋಗಿ ಬೇರೆ ಹೊಸತಾದ ರೂಪಾದಿಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಹೀಗೆ ಬಹುಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕೂಡಿ ಪಾಕವೆನಿಸಿದೆಯಷ್ಟೆ ? ಆ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಂಸರ್ಗದಿಂದ ಮೊದಲಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್ದ ರೂಪರಸಾದಿಗಳು ಕೂಡ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇಂತಹ ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ

ಗಳೆಲ್ಲವು ಸ್ವಭಾವ ಸಹಜ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ತತ್ವಕ್ಕೆ ಸೇರಿಯಿದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಧಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಡೆವೇ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ನಡೆಯಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು, ಚೇಷ್ಟೆಗಳು, ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ; ನಾನು ಅಟ್ಟೆನು, ನಾನು ಉಂಡೆನು, ನಾನು ತಿಂದೆನು, ಎಂದು ಹೇಳುವಾಗ ಪಾಕಾದಿಕರ್ತೃತ್ವವು, ಭೋಜನಾದಿ ವ್ಯಾಪಾರವು, ನಮ್ಮದೇ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ತೋರಿಬಂದರೂ; ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಕಿಸಿದರೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸರ್ವಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು, ಸರ್ವಕರ್ತೃತ್ವವು, ನಮ್ಮದೇ ಆಗಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣಬರುವುದಿಲ್ಲವು. ಏಕೆಂದರೆ :– ನಾವು ಉಂಡ ಊಟವು ತಿಂದ ತಿಂಡಿಯು ದೇಹದೊಳಗೆ ರಸರಕ್ತಾದಿಧಾತುಗಳಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವಾಗಲು; ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ, ಮುಂತಾದುದು ನಡೆಯುವಾಗಲು; ಯಾವುದೊಂದು ತೊಂದರೆಯು ಬೇನೆಯು ಉಂಟಾಗದಂತೆಯು; ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶೀತೋಷ್ಣಗಳನ್ನು ಒಳಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಉಂಟಾಗದಂತೆಯು; ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಸ್ವತಂತ್ರರಲ್ಲ, ಮುಖ್ಯಕರ್ತೃಗಳೂ ಅಲ್ಲ. ಆ ಶಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲವು ನಮಗೆ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು, ಆ ಸಂಪೂರ್ಣಕರ್ತೃತ್ವವನ್ನು, ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿರ್ದುಃಖಚಿರಾಯುಗಳೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಖಿಸಬಹುದಲ್ಲವೆ ? ಅದೀಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲವಷ್ಟೆ ? ಅದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ನಮಗೀಗ ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಂದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಅಪ್ರಬುದ್ಧರಾಗಿ ಕ್ಲೇಶಗಳಿಂದ ತೊಳಲುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸರ್ವ

ಸ್ವಾಮಿಯಾದ ಆ ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ವೈಶ್ವಾನರಾಗ್ನಿ ಸ್ವರೂಪನಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ನಾವು ತಿಂದತಿಂಡಿಯನ್ನು ಪಾಕಮಾಡಿ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಾದಿಕಾರ್ಯಗಳಾದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಗೋಚರವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಸಂತತವಾಗಿ ನಡೆಯಿಸುತ್ತ, ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಕರ್ಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಸುಖದುಃಖಾದಿಫಲಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತ, ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವನು.

ಹಾಗೆಯೇ ಹೊರಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಈ ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿಯು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸರ್ವಭೂತಗಳನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿಯೇ ಧರಿಸಿರುವನು. ಮತ್ತು ರಸಾತ್ಮಕನಾಗಿ ಸೂರ್ಯಸೋಮರೂಪಗಳಿಂದ ಈ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸರ್ವಸಸ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪಾಕಗೊಳಿಸುತ್ತ ಪೋಷಿಸುತ್ತಿರುವನು. ಹೀಗೆ ಅಗ್ನಿ ಸೋಮ ಸೂರ್ಯ ವಾಯು ಕಾಲರೂಪಗಳಿಂದ ಹೊರಗೂ ಒಳಗೂ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನು ತಾನೇ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಪ್ರಪಂಚದ ಪರಿಪಾಕಕಾರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅದ್ಭುತಾನಂತ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಗಳಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹೀಗಿದ್ದರೂ ಆ ಭಗವಂತನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ತಾವು ಶಕ್ತಿವಂತರೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಆ ಅಗ್ನ್ಯಾದಿಗಳು, ಇನ್ನು ಇತರ ಸರ್ವಜೀವವರ್ಗವು, ಅವರವರ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವರವರು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿಯೂ ನಿರಪೇಕ್ಷರಾಗಿಯೂ ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಕರ್ತೃತ್ವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸರ್ವಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಾಹಾಯ್ಯದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತ ಸ್ವಯಂ ಸ್ವತಂತ್ರಕರ್ತೃಗಳೆನಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಜವಾದ ಆ ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮಗೆ ಮರೆಯಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರಿಂದ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ "ದೈವಾಧೀನಂ ಜಗತ್ಸರ್ವಂ" "ತೇನ ವಿನಾ ತೃಣಮಪಿ ನ ಚಲತಿ" ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ತೋರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಆತನಿಂದಲೇ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತ ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಸಹಜವಾದ ನಿಯತಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ನಡೆಯಿಸುತ್ತ ಆ ಭಗವದ್ದತ್ತವಾದಂತಹ ಅನ್ನವನ್ನು ಭುಂಜಿಸುತ್ತ ಪರಧನಾದಿಗಳನ್ನಾಶಿಸದೆ ದೈವಲಬ್ಧವಾದುದನ್ನೇ ಮನಸ್ತೃಪ್ತಿಯೊಡನೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಬ್ರಹ್ಮಕ್ಲೃಪ್ತವಾದ ಮಾನುಷಾಯುಸ್ಸನ್ನು (೧೦೦ ವರ್ಷಗಳನ್ನು) ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುಖದಿಂದ ಹೊಂದುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮಾದವಿಲ್ಲದಂತೆ ಸದಾ ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳೂ ಏಕರೂಪವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಿಕ್ಷಿಸುತ್ತಿವೆ ಯಲ್ಲವೆ?

ಆದುದರಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಈ ದೇಹದ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯುವ ಸರ್ವಪಾಕಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಸರ್ವವ್ಯಾಪಾರಗಳು, ಸರ್ವಚೇಷ್ಟೆಗಳೂ, ಸರ್ವಸ್ವತಂತ್ರನಾದ ಆಸರ್ವೇಶ್ವರನ ಅಚಿಂತ್ಯಾನಂತಾದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿಗಳಿಂದಲೇ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥವೊಂದು ಸರ್ವಸಿದ್ಧಾಂತ ಸಮ್ಮತವಾದುದಾಗಿದೆ.

೧. ಹಾಗಾದರೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ವಿಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಸುಖದುಃಖಗಳಿಗೆಮಾತ್ರ ನಾವು ಭಾಗಿಗಳೇತಕ್ಕಾಗಬೇಕು?

ISRT

೨. "ನಮಗೆ ಸುಖವು ಬೇಡ, ದುಃಖವು ಬೇಕು" ಎಂದು ನಾವು ಎಂದಿಗೂ ಬಯಸದೆ ಇದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಸುಖಹಾನಿಯೂ, ದುಃಖ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯೂ, ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಆ ಸರ್ವೇಶ್ವರನೇ ಕಾರಣನಾಗಿರಬೇಕಷ್ಟೆ? ಎಂಬಾಕ್ಷೇಪಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವು.

ಈ ಯಾಕ್ಷೇಪಗಳೆರಡೂ ಪ್ರಾಜ್ಞಸಮ್ಮತಗಳಲ್ಲವು. ಈಶ್ವರನು ಸರ್ವಸಮನು, ನಿರ್ಲಿಪ್ತನು, ಸರ್ವಭೂತಸುಹೃತ್ತು, ಪರಮದಯಾಳುವು ಆಗಿರುವನು. ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನಾಹಂಕಾರಲೋಭಾದಿಗಳಿಂದ ನಾವು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮನ್ನಿಸಿ ನಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸುಖವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವನಲ್ಲದೆ ದುಃಖವನ್ನು ಕೊಡುವನಲ್ಲವು. ನಮ್ಮ ಈಸುಖದುಃಖಗಳು ನಾವು ನಡೆಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಧರ್ಮಾಧರ್ಮಗಳಿಂದೇರ್ಪಟ್ಟ ಪುಣ್ಯಾಪಾಪಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಫಲರೂಪಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವಕ್ಕೆ ಭಾಗಿಗಳು ನಾವೇ ಹೊರತು ಆತನಲ್ಲ. ಮತ್ತು ನಾವು ಈ ಸುಖದುಃಖದ್ವಂದ್ವಬಂಧವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಭಜಿಸುತ್ತಬಂದರೆ ಆತನು ನಮ್ಮ ಭಕ್ತಿಜ್ಞಾನಾದಿಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧನಾಗಿ ದಯೆಮಾಡಿ ನಮ್ಮೀದುಃಖಬಂಧವನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಬರುವನು.

ಇನ್ನು ನಮಗೆ ಈಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ "ಸುಖವಾಗಬೇಕು, ದುಃಖವಾಗಬಾರದು" ಎಂಬ ಬಯಕೆಯುಂಟಾಗಿದ್ದು ಆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಭಜಿಸಿದರೆ ಆಗ ನಮಗೆ ಅನಿಷ್ಟನಿವೃತ್ತಿ ಪೂರ್ವಕವಾದ ಇಷ್ಟಪ್ರಾಪ್ತಿ ಯಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಉತ್ತಮಗ

ಳಾದ ಶಾಸ್ತ್ರಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ನಾವು ಆ ಭಗವದ್ದತ್ತವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತ ಅದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ವಿಹಿತವಾದಂತಹ ಸದ್ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಸದಾಕಾಲವೂ ಆಚರಿಸುತ್ತ ಇದುವರೆಗೆ ತಿಳಿಯದೆ ದುರಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ದುರಾಚಾರಗಳನ್ನು ದೂರವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತ ಬಂದು, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸುಖಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತ ದುಃಖಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬರುವುದು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳಿಗೆ ಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

"ಇಷ್ಟಂಚ ಮೇಸ್ಯಾದಿತರಜ್ಞನಸ್ಯಾದೇತತ್ಕೃತೇ ಕರ್ಮವಿಧಿಃ ಪ್ರವೃತ್ತಃ" ಸುಖವಾಗಬೇಕು, ದುಃಖವು ಬೇಡ, ಎಂಬ ಬಯಕೆಯುಂಟಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮವಿಧಾನಗಳು (ಕೈಗೆಯ್ಮೆ-ಶಿಲ್ಪ) ಬಗೆಬಗೆಯಾಗಿ ನೆಗಳಿಯಿವೆ. ಎಂದಿರುವುದರಿಂದ ಸುಖಾರ್ಥವಾಗಿ ಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಕ್ತಿಯೆಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದೆಯೋ ಅಷ್ಟುಕರ್ತೃತ್ವವು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವು ಅವಕ್ಕೆ ಇದ್ದೇ ಇರುವುದು. ಈದೇಹೇಂದ್ರಿಯಮನಃಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಶಲ್ಯವು ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ಸುಖವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಮೊದ್ದುತನವು, ಸ್ವಭಾವವಿರೋಧಾಚರಣೆಯು, ಕೌಟಿಲ್ಯವು, ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ದುಃಖವು ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಹೀಗೆ ನಾವನುಭವಿಸುವ ಸುಖದುಃಖಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಆ ಭಗವಂತನು ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವನೇ ಹೊರತು ನಮ್ಮ ಸುಖದುಃಖಗಳಿಗೆ ಆತನು ಭಾಗಿಯಲ್ಲ. ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯತೆಗೆ ತಕ್ಕ ಕರ್ಮವನ್ನು ನಾವು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆದರ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವನಲ್ಲ, ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಕೊಡದೇ ಇರುವನೂ

ಅಲ್ಲ ವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಸುಖದುಃಖಗಳು ಅವರವರ ಕರ್ಮಾನುಸಾರವೆಂಬುದೇ ಸರ್ವಸಮ್ಮತ ಸಿದ್ಧಾಂತ ವಾಗಿರುವುದು.

ಈಗ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಡೆಯಿಸುತ್ತಿರುವೆಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳಿಗೂ, ಅವುಗಳ ಫಲಗಳಾದ ಸುಖದುಃಖಗಳ ಅನುಭವಕ್ಕು, ಈ ದೇಹವೇ ಮುಖ್ಯಾಧಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರವೃತ್ತಿಧರ್ಮಪರರಾಗಿರುವ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಜನನ ಮರಣ (ಹುಟ್ಟು ಸಾವು) ಪ್ರವಾಹರೂಗವಾಗಿರುವ ಈಸಂಸಾರವೆಂಬುದೊಂದು ದುಸ್ತರವಾದ ದುಃಖದ ಸಾಗರವಾಗಿದೆ ಯೆನ್ನಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಖವೆಂಬುದು ಮಾತ್ರ ಒಂದೆರಡು ಅಮೃತದಬಿಂದುಗಳಂತೆ ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿ ಕಾಣಬರುವುದು. ಅದುಕೂಡ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ಮಥನಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಆಗಾಗ ಅಲ್ಪವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವುದು. ಎಂದರೆ ಈ ದೇಹವು ಬಹುಕಾಲ ಬಾಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಉಂಡುಂಡು ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳ್ಳಿರದೆ ಸ್ವಾರ್ಥವಾಗಿಯೋ ಪರಾರ್ಥವಾಗಿಯೋ ಯಾವಾಗಲು ದೇಹದಡಂನೆ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದ ಹೊರತು ಸುಖವು ಲಭಿಸದು. ದುಃಖವಾದರೋ ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ಅಲೆಗಳಂತೆ ಬಹುವಾಗಿ ಬೀಸಿಬೀಸಿ ಒಗೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತು ಆ ದುಃಖದ ಅಲೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಳುಗಿಸುತ್ತ ತೇಲಿಸುತ್ತ, ಬಡವರನ್ನು ಭಾಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿಯು ಭಾಗ್ಯವಂತರನ್ನು ಬಡವರನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತ, ಎಂತಹವರನ್ನೂ ಬಿಡದೆ ಬಗೆಬಗೆಯಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವದಲ್ಲಿಯು ಇದ್ದೇ ಇರುವುದು. ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗ್ಯವಂತರು, ಬಡವರು, ಎಂಬ

ISRT

ಭೇದವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ದುಃಖವು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರಧಾರಿಗಳಿಗೆಲ್ಲರಿಗು ಆರು ಬಗೆಯಾಗಿದೆ ಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

"ಬುಭುಕ್ಷಾಚ ಪಿಪಾಸಾಚ ಪ್ರಾಣಸ್ಯ, ಮನಸಃ ಸ್ಮೃತೌ ಶೋಕಮೋಹೌ, ಶರೀರಸ್ಯ ಜರಾಮೃತ್ಯೂ, ಷಡೂರ್ಮಯಃ"

ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ದುಃಖದ ಅಲೆಗಳು ಎರಡು:—ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ; ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ದುಃಖದ ಅಲೆಗಳು ಎರಡು :—ನೆನಪಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ತೋರಿ ಬರತಕ್ಕದು ಶೋಕವೊಂದು, ಮೋಹವೊಂದು, ಶೋಕ= ಇಷ್ಟವಿಯೋಗದ ವ್ಯಸನ. ಮೋಹ=ಅಜ್ಞಾನ ಅನ್ಯಥಾಜ್ಞಾನಗಳು; ಶರೀರಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ದುಃಖದ ಅಲೆಗಳೂ ಎರಡು:—ಮುದಿತನ ಮರಣಗಳು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಣ ಮನಸ್ಸು ಶರೀರ ಇವು ಮೂರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ ಇರುವಂತಹ ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ಶೋಕ, ಮೋಹ, ಮುಪ್ಪು,ಸಾವು, ಎಂಬಾರು ಬಗೆಯ ದುಃಖದಲೆಗಳು ಈ ಸಂಸಾರ ಸಾಗರದಲ್ಲಿ ಸರ್ವದಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವುವು. ಈಯಲೆಗಳೇ ಈ ಭೂಲೋಕಕ್ಕೆ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಇದಿಲ್ಲದಿದ್ದವರಿಗೆ ಲೋಕವ್ಯಾಪಾರವೊಂದೂ ಇರದು.

ಇನ್ನು ಈ ಸಂಸಾರ ಸಾಗರದ ಮಥನದಿಂದ ಏರ್ಪಡುವ ಸುಖವೆಂಬ ಅಮೃತದ ಬಿಂದುಗಳಾದರೋ ಒಂದೆರಡೇ. ಆಂತರವಾದ (ಒಳಗಣದು) ಅಧ್ಯಾತ್ಮಜ್ಞಾನಾನಂದವೊಂದು, ಬಾಹ್ಯವಾದ (ಹೊರಗಣದು) ವಿಷಯಗಳನ್ನು (ಶಬ್ದಸ್ಪರ್ಶ ರೂಪರಸಗಂಧಗಳನ್ನು) ಅನುಭವಿಸುವಾಗ "ಇಷ್ಟುಸಾಕು, ಇದು ಸಾಕು" ಎಂಬ ಮನಸ್ತೃಪ್ತಿಯೊಂದು; ಇವೆರಡಾನಂ

ದಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದಕ್ಕೂ ಈ ದೇಹವೇ ಮೂಲವು. ಅಂತು ಸುಖವು ಎರಡು ಪಾಲಾದರೆ ದುಃಖವು ಆರು ಪಾಲಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ? ಈ ಸುಖದುಃಖಗಳು ಯಾರಿಗೆಂದರೆ ನನ್ನ ಪ್ರಾಣ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ನನ್ನ ಶರೀರ ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಾನುನಾನು ಎಂಬ, ದೇಹಾಭಿಮಾನಿಯಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ವಸಿಸಿರುವ, ಜೀವಾತ್ಮಗೆನ್ನಬೇಕು. ಇವಗೆ, ಈ ಸುಖದುಃಖಾನುಭವವು ಈ ಮನಃಪ್ರಾಣ ಶರೀರೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲವಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾಗಬೇಕಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೆ ಈ ದೇಹವೆಂಬ ಅಧಿಷ್ಠಾನವನ್ನು ಉಳಿದರೆ ಆ ಜೀವಗೆ ಬೇರೆ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಇರವು (ಸ್ಥಿತಿ) ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮದೇಹವೊಂದು ಸದಾ ಇದ್ದರೂ ಅದು ಈ ಸ್ಥೂಲದೇಹಾನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಜೀವಾತ್ಮನ ಸರ್ವಸುಖದುಃಖಗಳಿಗೂ ನೆಲೆಯಾಗಿರುವುದು ಈ ಮನಃಪ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಮುದಾಯವಾಗಿರುವ ಈ ಸ್ಥೂಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹವೇ ಹೊರತು ಮತ್ತೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವೊಂದು ಸರ್ವಸಮ್ಮತವಾಗಿರುವುದು. ಈ ದೇಹವೆಂಬುದು ಎಲ್ಲಾ (ಭಾಗವು) ಅವಯವವು ಸೇರಿ ಸಮಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಒಂದೇ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇದ್ದರೂ ಅದನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶ್ಲೋ॥ "ಸತ್ತ್ವಮಾತ್ಮಾಶರೀರಂಚತ್ರಯಮೇತತ್ತ್ರಿದಂಡವತ್ |
ಲೋಕಾಸ್ತಿಷ್ಠಂತಿ ಸಂಯೋಗಾತ್ತತ್ರ ಸರ್ವಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ||
ಸ ಪುಮಾಂಶ್ಚೇತನಂ ತಚ್ಚ ತಚ್ಚಾಧಿಕರಣಂ ಸ್ಮೃತಂ ||
ಅತ್ರಕರ್ಮಫಲಂ ಚಾತ್ರ ಜ್ಞಾನಂಚಾತ್ರ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ |
ಅತ್ರಮೋಹಸ್ಸುಖಂ ದುಃಖಂ ಜೀವಿತಂ ಮರಣಂ ಪ್ರಭಾ"

ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮ ದೇಹ ಇವು ಮೂರು, ನೀರಿನ ಗಡಿಗೆಯ ನ್ನಿಡಲು ಕೂಡಿಸಿಟ್ಟ ಮುಕ್ಕೋಲುಗಳಂತೆ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಇವೆ. ಇವು ಮೂರೂ ಕೂಡಿರುವುದನ್ನೇ ಪುರುಷ, ಚೇತನ, ಎನ್ನುವರು. ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಸುಖದುಃಖ ಜ್ಞಾನಾಜ್ಞಾನಾದಿಗಳೆಲ್ಲವು ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವುದು. ಈ ಮೂರರ ಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನುಳಿದರೆ ಮತ್ತೆರಡು ನಿಲ್ಲವು. ಇದರೊಳಗೆ ಆ ಸ ತ್ತ್ವವು (ಮನಸ್ಸು) ಮಂತ್ರಿ ಯಂತಿರುವುದು. ಆತ್ಮನು (ಜೀವ ನು) ದೊರೆಯಂತಿರುವನು. ಶರೀರವೇ ರಾಜ್ಯದಂತಿರುವುದು. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕಾರ್ಯವು ನಡೆ ಯದಷ್ಟೆ ? ಅದರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪನು, ಅ ಪ್ರಾಕೃತನು, ಅಪರಿಣಾಮಿ, ಇವನಿಗೆ ಅಧಿಷ್ಠಾನವಾಗಿರುವೀ ದೇಹವು ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಸತ್ತ್ವರಜಸ್ತಮೋಗುಣಮಯವು. ಪ್ರಾಕೃತವು, ಪರಿಣಾಮಿ, ಎಂದರೆ ಸದಾ ಆಹಾರಾನುರೂಪ ವಾದ ವಿಕಾರವುಳ್ಳವುಗಳೂ ಆಗಿವೆ.

ಆತ್ಮನು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಈ ಭೂರಾದಿಯಾದ ಲೋಕಗಳ ಯಾತ್ರಾರ್ಥವಾಗಿ ಹೊರಟಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಯಾ ಲೋಕಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ವಾಹನರೂಪವಾದ ದೇಹವನ್ನು ಆ ಪ್ರಯಾಣಕಾ ರ್ಯನಿರ್ವಾಹಾರ್ಥವೇ ಪಡೆದಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರು ಮರೆ ಯಬಾರದು. ಪ್ರಕೃತದಲ್ಲಿ ಜೀವಗೆ ಈ ಭೂಲೋಕಯಾತ್ರಾ ರ್ಥವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಅನೇಕ ವಾಹನರೂಪ ದೇಹಗಳೊಳ ಗಾಗಿ ಈಗ ಈ ಮಾನವಶರೀರರೂಪವಾದ ವಾಹನವೊಂದು ದೊರೆತಿರುವುದು ಸುಕೃತ ವಿಶೇಷದಿಂದಲೇ ಎಂದು ಸಿದ್ಧಾಂತ ವು. ಆವುದೋ ಒಂದು ಪುಣ್ಯದ ಬಲವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಂತಹ

ISRT

ಸರ್ವಾವನುಕೂಲ ಶರೀರವು ದೊರೆಯುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದೇತಕ್ಕೆಂದರೆ:-ಸರ್ವಾವಯವಗಳು, ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಸದ್ಬುದ್ಧಿ ಬಲವು, ಇಲ್ಲದ ಅಜ್ಞಾನ ದುಃಖಮಯವಾದ ಪಶು ಪಕ್ಷಿ ಕೃಮಿ ಕೀಟಾದಿದೇಹವೋ, ತರು ಪಾಷಾಣಾದಿ ಸ್ಥಾವರದೇಹವೋ, ಬಾರದೆ (ದೊರೆಯದೆ) ಸರ್ವಾನುಕೂಲ್ಯವಿರುವೀ ಮಾನವದೇಹವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿರುವುದೇ ಸುಕೃತವನ್ನು (ಪುಣ್ಯ) ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ದೇಹವು ಮೃಗಾದಿದೇಹದಂತೆ ಹಿಂದಿನ ಸುಕೃತ ದುಷ್ಕೃತ ಫಲಗಳಾದ ಸುಖದುಃಖಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಹೋಗಬೇಕಾದುದೆಷ್ಟೋ ಅಷ್ಟೇ ಎಂದಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲು ಉತ್ತಮವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಮ ದೇಹಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಉತ್ತಮೋತ್ತಮಗಳಾದಂತಹ ಉರ್ಧ್ವಲೋಕ ಸುಖಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಸಾಧನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಈ ಮಾನವದೇಹವೇ ಅನುಕೂಲವಾದುದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದೀ ಶರೀರವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗಿಸದಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವಮಟ್ಟಿಗಾದರು ಬಹುಕಾಲ ವಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಉತ್ತಮಸುಖಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೆಂದೇ ಸ್ವಾಮಿ ನಮಗೆ ಈ ಕರ್ಮಯೋಗವನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಇಷ್ಟಾನುಕೂಲ್ಯವಿದ್ದರೂ ಮೌಢ್ಯದಿಂದಲೋ ಅನ್ಯಥಾಜ್ಞಾನದಿಂದಲೋ ಈ ಕರ್ಮಯೋಗವನ್ನು (ಉಪಾಯವನ್ನು) ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿ, ಬಹುಕಾಲ ಬಾಳತಕ್ಕ ಈ ಯೊಡಲನ್ನೂ ಶತಾಯುಷ್ಕನಾದಪುರುಷನು ಇಂದ್ರಿಯಸುಖವೇ ಸುಖವೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ಅತಿಯಾದ ವಿಷಮ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಅನ್ನಪಾನಾದಿಗಳಿಂದ ಬೇಗ

ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗಿಸಿ, ತೃಣದಂತೆ ತೊರೆದುಕೊಂಡರೆ ಅವಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ನಿಕೃಷ್ಟವಾದ ದುಃಖಮಯದೇಹವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದಲ್ಲವೆ ?

ಶ್ಲೋ॥ ಪುನರ್ಮಿತ್ರಂಪುನರ್ಭಾರ್ಯಾಪುನರ್ವಿತ್ತಂಪುನರ್ಗೃಹಂ।
ಸರ್ವಂಪುನಃಪುನರ್ಯಾತಿ ನ ಶರೀರಂ ಪುನಃಪುನಃ ॥

(ಕೆಳೆಯರು ಹೆಂಡಿರು ಹಣ ಮನೆ ಮುಂತಾದುದೆಲ್ಲವು ಮರಳಿ ಮರಳಿಯು ಲಭಿಸುವುದು. ಈ ದೇಹವೊಂದು ಮಾತ್ರ ಮರಳಿ ಮರಳಿ ಬಾರದು) ಎಂದಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಶರೀರದ ಬಾಳಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ, ತಮ್ಮತಮ್ಮ ಯೋಗ್ಯತಾದಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹವುಗಳಾದ, ಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವಾದ, ಕರ್ಮವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಆಚರಿಸುತ್ತ ಉತ್ತರೋತ್ತರಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತ ಬರುವುದೇ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳಾದಂತಹ ಮಾನವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯಧರ್ಮವು.

ಹಾಗೆ ಈ ದೇಹವನ್ನು ಬಹುಕಾಲ ಬಾಳಿಕೆಗೆ ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುವಂತಹ ವೈದಿಕಲೌಕಿಕ ಕರ್ಮವಿಧಾನಗಳನೇಕಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬದುಕಿರುವವರೆಗೂ ಆಹಾರಾದಿ ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳು ಮಾತ್ರ ಬಹು ಮುಖ್ಯಗಳಾಗಿಯು ಅವಶ್ಯಕರ್ತವ್ಯಗಳಾಗಿಯು ಇವೆ :—ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ನಿಹಾರ, ಶ್ರಮಪರಿಹಾರ, ಸದಾಚಾರ, ಸದ್ವಿಚಾರ, ಎಂಬೀಷಟ್ಕರ್ಮಗಳು ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮಸಾರದ ಕರ್ಮಪ್ರಶ್ನೆ (ಪೂ ೧೭೭)ಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಇವಾರೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಗಳೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅವರೊಳಗೂ ಈ ಪ್ರಾಣಧಾರಣಾರ್ಥವಾದ ಆಹಾರವೆಂಬ ಕರ್ಮವಿಧಾನವೊಂದು ಮುಖ್ಯತಮವಾದುದಾಗಿದೆ ಯೆಂಬುದು

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಇದೊಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದೇ ಹೋದರೆ ಉಳಿದುದೊಂದೂ ನಡೆಯದು. ಇದರಿಂದಲೇ ದೇಹದ ಧಾರಣಪೋಷಣಗಳು, ದೇಹದ ಬಲಾಬಲಗಳೂ, ಆಯುರ್ವೃದ್ಧಿಹಾನಿಗಳು, ಸಂತಾನ ಸಂಪತ್ತುಗಳು, ಸರ್ವಸುಖದುಃಖಗಳು, ಏರ್ಪಡಬೇಕಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ? ಇದು ಇಷ್ಟು ಮುಖ್ಯಕಾರ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಈಗ ಜನಕ್ಕೆ ಇದೇ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವ ಎಂದು, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ತಿಂಡಿ ತಿಂದರೆ ಸರಿ, ಪ್ರಾಣಧಾರಣವಾದರೆ ಆಯ್ತು, ಎಂದು ಬಹಳವಾಗಿ ಉಪೇಕ್ಷಾವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ದೇಹವು ಮನಸ್ಸುಕೂಡ ಅನ್ನಾನುರೂಪವು ಅನ್ನಮಯವು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ, ಆ ಅನ್ನಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಸರ್ವಶ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿದರೂ, (ಪಚಮಾನರು) ಪಕ್ವಾಹಾರಿಗಳಾಗಿರುವ ನಾವು ಅದನ್ನು ಅಟ್ಟು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವಾಗಲು, ತಿನ್ನುವಾಗಲು, ವಿವೇಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪಕ್ವವೋ ಅಪಕ್ವವೋ, ಹೆಚ್ಚೋಕಡಮೆಯೋ, ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದೆಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನವೇ ಆಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ— ಊಟಮಾಡುವಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಯೊಂದನ್ನೇ ನೋಡುವರಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ್ಯಪದಾರ್ಥದ (ತಿನ್ನುವತಿಂಡಿಯ) ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪಕ್ವಾಪಕ್ವದಶೆಯನ್ನೂ ಸಾರಾಸಾರತೆಯನ್ನೂ, ಗೌರವಲಾಘವಗಳನ್ನೂ, ನ್ಯೂನಾತಿರೇಕಗಳನ್ನೂ, ಯಾರೂ ಪರಿಕಿಸರು. ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಚಾರವೆಂತೂ ಆರೋಗಣೆಯ (ಊಟದ) ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬರಲೇ ಕೂಡದು. ದೇವರು ನಾಲಗೆಯನ್ನು ನಮಗೆ ಉಂಟುಮಾಡಿ

ರುವುದು ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸಂತೃಪ್ತಿಯಾಗು ವಷ್ಟು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಅಲ್ಲವೇ ? ಎಂದುಕೊಂಡು, ಈ ರಸನೇಂದ್ರಿಯದ ಪ್ರೀಣನಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆಸಕ್ತರಾಗಿರು ವಾಗ ತಿನ್ನುವ ತಿಂಡಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನ್ಯೂನಾಧಿಕಾಂಶಗ ಳನ್ನೂ, ಲಾಭನಷ್ಟಗಳನ್ನೂ, ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತರುವವರು ಯಾರು? ನಿತ್ಯವು ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಬೇಕುಬೇಕಾದ ಬಗೆಬಗೆಯ ಭಕ್ಷ್ಯ ಭೋಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಂದೊದಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದ್ರವ್ಯದ ಆನು ಕೂಲ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಅಭ್ಯಂತರವಾಗಿರತಕ್ಕ ಈ ಬಡತನದ ಬಾ ಳನ್ನು ಬಯ್ದುಕೊಳ್ಳದಿರುವವರು ಯಾರು ? ಹೀಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ವಶತಪ್ಪುವಂತೆ ಜಿಹ್ವಾಚಾಪಲ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿರುವುದು ಇದುವರೆಗೆಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ನಾನಾದೇಶದ ವಿವಿಧಪಾಕಪದ್ಧತಿಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬರುವುದು. ಆ ವಿವಿಧ ಪಾಕಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆರ್ಯರಾದ ಋಷಿಗಳ ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುವಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದಗಳೂ, ಬಡವರ ಬಾಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ವುಗಳೂ, ಅಲ್ಲ. ಆದರಿಂದ ಪೂರ್ವಪೂರ್ವದಿಂದಲು ಸತ್ಸಂ ಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದಂತಹ, ಬಡವರಿಗೂ ಬಹು ಲಾಭಕಾರಿ ಯಾಗಿರುವ, ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಸರ್ವರಿಗೂ ಸುಖಕರವಾಗಿರುವುದು.

ಈ ಬಡತನದ ಬಾಳುಮಾತ್ರ ಆ ಸತ್ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೆ ಹೇ ಗೆ ಸೇರಿತು? ಬಡತನವೆಂಬುದೊಂದು ಪಾಪದ ಫಲವಲ್ಲವೆ? ಎಂಬಾಕ್ಷೇಪ ವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಗೋತ್ರ ಪ್ರವರ್ತಕರಾದ ಪೂರ್ವಪೂರ್ವ ಮಹರ್ಷಿಗಳು, ರಾಜರ್ಷಿ ಗಳು, ಆ ಬಡತನವನ್ನು ಪಾಪದ ಫಲವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದವರೇ

ಆಗಿದ್ದರೂ ತಮಗೆ ಅದು ತಪೋಯೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾದು ದರಿಂದ ಆ ಬಡತನವೇ ಬೇಕೆಂದು ದೇವರನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳು ತ್ತಿದ್ದರು. ಏಕೆಂದರೆ:—ಬಡತನ ಬಂದಾಗಲೇ ಅಲ್ಲವೆ ದೇವ ರ ಮಹಿಮೆಗಳು ಮನಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯಬರುವುವು? ಅದರಿಂದ ಹಾ ಗೆ ಸರ್ವಕಾಲವು ದೇವರ ಸ್ಮರಣೆಯುಂಟಾಗುವಂತಹ ಬಡತ ನವು ನಮಗಿರಲೆಂದು ಅವರು ಬಹುವಾಗಿ ಬೇಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಬಡತನದ ಜತೆಗೆ ಇತರಪಾಪಗಳು ಹಿಂಸಾನೃತ ಸ್ತೇಯಾದಿಗಳು, ರೋಗಗ್ರಹಪೀಡಾದಿಗಳು, ಬಂದು ಸೇರ ದಂತೆಯು; ಒಂದುವೇಳೆ ಮೌಢ್ಯದಿಂದಲೋ, ದುಸ್ಸಹವಾಸ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೋ, ಆ ಪಾಪದೋಷಗಳು ಬಂದು ಸೇರಿದ ರೂ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಅವು ತೊಲಗಿ ಹೋಗುವಂತೆಯು; ಕೆಲ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳನ್ನೂ (ಯೋಗ) ಕಂಡುಕೊಂಡು ಆ ದೋಷಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಅವರವರ ಚರಿತ್ರೆಗಳಿಂದಲು ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದಲು ತಿಳಿಯಬರು ತ್ತಿದೆ. ಆ ವುಪಾಯವೇ ಈಗ ಈ ದೇಶದ ಆರ್ಯಮಹಾ ಜನರಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಏಕಭಕ್ತ ನ ಕ್ತೋಪವಾಸಾದಿಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವಿಧಾನಗಳು. ಇವು ಅಧಿಕಾರಿ ಕಾಲದೇಶಭೇದದಿಂದ ಬಹು ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಅವುಗ ಳೊಳಗಾಗಿ ಹವಿಷ್ಯಾನ್ನಭೋಜನವೊಂದು, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವೊಂ ದು, ಇವೆರಡುಮಾತ್ರ ಬಹು ಮುಖ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಂದಿದೆ. ಇವೆರಡೂ ಪಾಪಿ ಯೆನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವೀ ಬಡವಗೆ ಇಹಪರಗಳೆ ರಡನ್ನೂ ಸಾಧಕನ ಅನುಷ್ಠಾನಾನುಸಾರವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿಕೊ ಡುವುವು. ಇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದುದು ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯ

ಭಾಗ್ಯ ಸಂತಾನಸಂತೋಷಗಳು, ಪರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದುದು ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿ ವಿರಕ್ತಿಜ್ಞಾನಾನಂದಾದಿಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವು ಈ ಹವಿಷ್ಯವೆಂಬ ದೇವತಾನ್ನದಿಂದಲೇ ಎಂದರೆ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಾಹಾರಾಭ್ಯಾಸದಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ ರಾಜಸತಾಮಸಾಹಾರಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆ ದೀರ್ಘಾಯರಾರೋಗ್ಯಾದಿ ಗುಣಗಳು; ಭಗವದ್ಭಕ್ತಿಜ್ಞಾನಾದಿಗಳು; ಎಂದಿಗು ಸಿದ್ಧಿಸವೆಂಬ ಅರ್ಥವು ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರಸಮ್ಮತವು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಆ ಹವಿಷ್ಯಾನ್ನಭೋಜನವು ಬಡವರಿಗೂ ಭಾಗ್ಯವಂತರಿಗೂಕೂಡ ಬಹುಲಾಭಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವು ಸಂಶಯಪಡಕೆಲಸವಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಈಗ ಜನಕ್ಕೆ ಲಾಭ-ನಷ್ಟ ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಕೇಳಬಂದೊಡನೆ ದ್ರವ್ಯದಕಡೆ ಮನಸ್ಸು ಎರಗುವುದಲ್ಲದೆ ಈ ದೇಹದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಲಾಭನಷ್ಟಿಗಳನ್ನೂ, ಈ ಜೀವಗೆ ದೇಹಾಂತರಗತಿವಿಷಯವಾದ ನಷ್ಟಿಯನ್ನು, ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆ ಮನಸ್ಸು ಲೇಶಾಂಶವು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಈಗಿನವರೇ ಈ ದೇಹವನ್ನು ತೃಣದಂತೆ ಭಾವಿಸಿಬಿಡತಕ್ಕ ವಿರಕ್ತರೆನ್ನಬಹುದು. ಪೂರ್ವದ ಮಹರ್ಷಿಗಳಾದರೋ ಎಲ್ಲರೂ ಮಹಾಲೋಭಿಗಳೇ ಸರಿ. ಈ ದೇಹವನ್ನು ಜೀರ್ಣವಾಗುವವರೆಗೂ ನೂರಾರುವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅಲಕ್ಷ್ಯಮಾಡುತ್ತಲು ಇರಲಿಲ್ಲ. ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಕರವಾದ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಸುಖಪಡಿಸುತ್ತಲೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೇನೆಂದರೆ.—" ಯೋಗೇನಾಂತೇ ತನುತ್ಯಜಾಂ, "ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಶೀಲಾ ಜರಯಂತಿದೇಹಾ‌‍ನ್" ಎಂದು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಈ ದೇಹವನ್ನು ದಂಡಿಸುತ್ತ ವಶದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ತಪಸ್ಸಿನಿಂ

ದ ಬಹು ಶ್ರಮಪಡಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಸದ್ಗತಿಗೋಸ್ಕರವಾಗಿ ಪುಣ್ಯಸಾಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಈ ಯೊಡಲನ್ನು ಪೋಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದುದರಿಂದ ಋಷಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಬಡವರೇ. ಅವರಿಗೆ ನಮಗೀಗ ದೊರೆತಿರುವಷ್ಟು ಧನವು ದೊರೆತಿರಲಿಲ್ಲವೋ? ದೊರೆತರೂ ಬೇಕಿರಲಿಲ್ಲವೋ? ಅದು ಹೇಗಾದರೂ ಇರಲಿ. ಅವರು ಧನವನ್ನು ತೃಣವನ್ನಾಗಿ ಎಣಿಸಿ ಈ ದೇಹವನ್ನೇ ಮಹತ್ತಾಗಿ ಬಗೆದುಕೊಂಡು, ಜೀವಾತ್ಮನ ಊರ್ಧ್ವಲೋಕಯಾತ್ರೆಗೆ ಸಾಧಕವಾಗುವ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಮಾನವದೇಹವೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಂಡು, ಆ ಧರ್ಮಗಳು ಲೋಪವಾಗದಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆಂಬರ್ಥವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅವರು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅನೇಕವಿಧ ಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹವಿರ್ಭೋಜನವೆಂಬ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಾಹಾರಾಭ್ಯಾಸರೂಪ ಧರ್ಮದಿಂದ ಅವರಿಗೆ ರೋಗಾದ್ಯಪಮೃತ್ಯುಭಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹುಮಂದಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ತಪಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಈ ಯಾಹಾರವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಪಕ್ವವನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಕಾಲಪಕ್ವವಾದ ಕಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದುದರಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತ ಶೀತೋಷ್ಣಗಳನ್ನು ಸಮಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಪಸ್ಸುಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಪಕ್ವಾನ್ನಾಹಾರಪರರು ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪಂಚಮಹಾಯಜ್ಞಂಗಳಂ ನಡೆಯಿಸುತ್ತ ಆ ವೈಶ್ವದೇವಹೋಮಶೇಷವಾದಂತಹ ಹವಿಷ್ಯಾನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತ ಸರ್ವಕಾಲವು ಅಧ್ಯಾತ್ಮತತ್ವವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೀಸಾತ್ತ್ವಿಕಾಹಾರಬಲದಿಂದಲೇ ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತತ್ವವಿಚಾ

ರಾರ್ಹವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಬುದ್ಧಿಯುಂಟಾಗಿದ್ದಿತೆಂದು ತಿಳಿಯಬರುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ತಪಸ್ವಿಗಳಾದ ಮುನಿಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸುವಂತಹ ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಫಲಗಳು ಈಗ ನಮಗೇತಕ್ಕೆ? ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ನಮಗಂತಹ ಜಿತೇಂದ್ರಿಯತ್ವಾದಿ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲಿದೆ? ಎಂದು ಉದಾಸೀನರಾಗಬಾರದು. ಅವರಿಗುಂಟಾದಂತಹ ತತ್ವಜ್ಞಾನಾದಿಗಳು ಈಗಲೇ ನಮಗೆ ಸಿದ್ಧಿಸದಿದ್ದರೆ ಬೇಡ. "ಮೆಣಸು ಹುಳಿತರೆ ಜೋಳಕ್ಕೆ ಕಡಮೆಯೆ?" ಎಂಬಂತೆ ನಮಗೀಗ ಆ ಸತ್ತ್ವಾಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಾದಿ ಲಾಭವಾದರೂ ಆಗದೆ ಹೋಗುವುದೆ? ಅದು ಹಾಗಿರಲಿ. ಪ್ರಕೃತದಲ್ಲಿ ಬಡತನದ ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವವರಿಗಾದರೂ ವೆಚ್ಚಗಳು ಕಡಮೆಯಾಗುವುದೊಂದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಮಹಾಲಾಭವಲ್ಲವೆ? ಆರೋಗ್ಯ, ಅಲ್ಪವ್ಯಯದಿಂದ ಸುಖಜೀವನ, ಎಂಬೀ ಎರಡು ಫಲಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಭವಿಸಬಹುದೆಂದು ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಕೆಲವುಕಾಲವಾದರೂ ಸರ್ವರೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳೂ ಸಂಭವಿಸವೆಂದು ದೃಢವಾಗಿ ಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಬಿಡದೆ ಇದನ್ನೇ ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಈ ಹವಿಷ್ಯಭೋಜನದ ಜತೆಗೆ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವು, ಇತರ ಸದ್ವೃತ್ತವು, ಸೇರಿದರೆ ಆ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಹೇಳುವ ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಫಲಗಳೂ ಕೂಡ ತಪ್ಪದೆ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುವು. ಅದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಈ ಸನಾತನಾರ್ಯ ಧರ್ಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪೂರ್ವಪೂರ್ವದಿಂದಲೂ ನಿತ್ಯವು ಆಚರಣೀಯಗಳಾಗಿ

ಉಭಯಲೋಕ ಸುಖಸಾಧಕಗಳಾಗಿವೆ ಯಲ್ಲದೆ ಉಪನ್ಯಾಸ ವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿ ಮರೆಯತಕ್ಕವುಗಳಾಗಿಲ್ಲವು.

ಅದರಲ್ಲಿಯು ಆಹಾರಾದಿಷಟ್ಕರ್ಮ ರೂಪಧರ್ಮಗಳಾದರೋ ಮನುಷ್ಯಮಾತ್ರಗೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಾಚರಣೀಯಗಳಾಗಿರುವುವು. ಅದರೊಳಗು ದ್ವಿಜರಿಗೆ ವರ್ಣಾಶ್ರಮಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ನಿತ್ಯಕರ್ಮವೇ ದೇವಾರಾಧನರೂಪವಾಗಿದೆ.

ಶ್ಲೋ॥ "ವರ್ಣಾಶ್ರಮಾಚಾರವತಾಪುರುಷೇಣಪರಃಪುಮಾನ್
ವಿಷ್ಣುರಾರಾಧ್ಯತೇಪಂಥಾನಾನ್ಯಸ್ತತ್ತೋಷಕಾರಕಃ" ॥

ಎಂದರೆ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿಪ್ರದಗಳಾದ ಆ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಸ್ತಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಇಲ್ಲವೆ ತ್ಯಾಗಮಾಡಿ, ಬೇರೆ ಯಾವ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಭಗವತ್ಪ್ರೀತಿಕರವಲ್ಲವೆಂಬುದು ಆರ್ಯಧರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ರಹಸ್ಯಾಂಶವು.

ಆದರಿಂದಲೇ ನಿತ್ಯಕರ್ಮವು ಬಿಡಕೂಡದಾದುದು, ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಹಾಪಾಪವು, ಇಹಪರಗಳೆರಡೂ ಕೆಡುವುವು, ಎಂದು ಋಷಿಗಳು ಬಹುವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವರು. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಕೃತದಲ್ಲಿ ಆ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಏಕದೇಶವಾದ ಈಹವಿಷ್ಯಭೋಜನಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿಗೃಹದಲ್ಲಿಯು ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಬಡತನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವೂ ಆಗಿದೆ. ಈ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೆಂದರೆ ಇದುವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪಾಕದಲ್ಲಿರುವ ಬಾಧಕಗಳು, ಶ್ರಮಗಳು, ತಪ್ಪುವುವಲ್ಲದೆ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮರಿಗಳ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರೋತ್ತರಾಭಿವೃದ್ಧಿಯು ತಲೆದೋರುತ್ತ ಬರುವುದು.

ISRT

ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿಯು ಈಗ ನಮಗೆ ಹೊಸತೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದಿತೆಂದು ಈಗಲೂ ಕೂಡ ಕೆಲವು ಗುರುತುಗಳಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ:—

ಹಬ್ಬ.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬ ಎಂಬೊಂದು ಶಬ್ದವಿದೆಯಷ್ಟೆ? ಅದು ಹವ್ಯ ಪರ್ವ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶಬ್ದದ ಅಪಭ್ರಂಶ ರೂಪವು (ತದ್ಭವವು). ಅದಕ್ಕೆ ದೇವತಾಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಮಾಡತಕ್ಕ ಹೋಮಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದಂತಹ ಅನ್ನ ಪಾಯಸ ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದ ಹವಿಸ್ಸು; ದೇವನಿವೇದನಾರ್ಹವಾದ ಭಕ್ಷ್ಯಭೋಜ್ಯಾದಿಗಳು; ಎಂದರ್ಥವು. ಈ ಹೋಮವು, ದೇವನಿವೇದನವು, ದ್ವಿಜರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ನಿತ್ಯವು ನಡೆವುದಲ್ಲದೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ದರ್ಶಪೂರ್ಣಮಾಸೇಷ್ಟಿಯೆಂದು ಅಮಾವಾಸ್ಯಾ ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಪರ್ವದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೇವಪಿತೃಕಾರ್ಯಗಳು (ಯಜ್ಞಗಳು) ನಡೆಯುವುವು. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ "ಪರ್ವಸುಚೋಭಯೋರುಪವಾಸಃ" ಎಂದು ದ್ವಿಜದಂಪತಿಗಳು ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ಮರುದಿನ ಸ್ಥಾಲೀಪಾಕವೆಂಬ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮಾಡುವರು. ಅದರಲ್ಲಿ "ಚರು" ಎಂಬ ಅನ್ನವನ್ನು ಗೃಹ್ಯಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಅಟ್ಟು ಹೋಮಮಾಡಿ, ಬಳಿಕ ನೈವೇದ್ಯವೈಶ್ವದೇವದ ಶೇಷವನ್ನು ಅತಿಥಿಗಳಿಗಿತ್ತು ತಾವೂ ಸಪರಿವಾರವಾಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಭೋಜನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ದಿನವೆಲ್ಲರಿಗೂ ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ಅನ್ನವು ತುಪ್ಪ ಪಾಯಸ ಮುಂತಾದುದು ದೊರೆತ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆ ಪರ್ವವು (ಹಬ್ಬವು) ಎಂದು? ಎಂದು?

ಯಾವಾಗ ಬರುವುದೆಂದು ಉತ್ಸವದೊಡನೆ ಮಕ್ಕಳುಮುಂತಾದವರು ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಇದ್ದರು. ಆ ಗುರುತು ಈಗಲೂ ದೇವಪಿತೃಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆಯುವ ಹವ್ಯಕವ್ಯದಿನಗಳಿಗೆ 'ಹಬ್ಬ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ರೂಢಿಯುಂಟು. ವೈಶ್ವದೇವ ಹೋಮಾರ್ಥವಾಗಿಯು ದೇವನಿವೇದನಾರ್ಥವಾಗಿಯು ಮಾಡತಕ್ಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಅನ್ನ, ಪಾಯಸ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಇವು ಮುಖ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಇವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವು ಹೀಗೆ ಹೀಗೆ ಎಂದು; ಹವಿಸ್ಸು, ಹವಿಷ್ಯ, ಹವ್ಯಪಾಕ, ಚರು, ಪುರೋಡಾಶ, ಭಕ್ತ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಭೇದವನ್ನು; ಅವುಗಳ ವಿಧಾನ ವಿಶೇಷಗಳನ್ನು; ಪೂರ್ವಮೀಮಾಂಸಾಶಾಸ್ತ್ರವು ವಿಮರ್ಶಿಸಿ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ನೋಡಿರಿ:—

" ಅನವಸ್ರಾವಿತಾಂತರೂಷ್ಮಪಾಕ ಓದನ ಶ್ಚರುಃ "

" ಪೇಷಣಾತ್ಪುರೋಡಾಶಃ; ಹವಿಷಾ ಸರ್ಪಿಷಾ ಯುಕ್ತಂ ಹವಿಷ್ಯಂ, ಅಗ್ನಿ ಪಕ್ವಮ್ ಅವಸ್ರಾವಿತಂ ಭಕ್ತಂ."

(ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿಯದೆ ಸ್ಥಾಲಿಯೊಳಗಣ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಡುವ ಅನ್ನವು ಚರುವು, ಸೌಟಿನಿಂದ ತೊಳಸಿ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿಸಿದುದು ಪುರೋಡಾಶವು; ತುಪ್ಪದಿಂದ ಕೂಡಿದುದು ಹವಿಷ್ಯವು, ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿದು ಅಟ್ಟುದು ಭಕ್ತವು.) ಎಂದು ಯಾಜ್ಞಿಕರ (ಸಂಕೇತ) ಸಂಪ್ರದಾಯ ಭೇದಗಳುಂಟು.

ಹವಿಷ್ಯವು.

ಈ ಹವಿಷ್ಯದ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ಮನ್ವಾದಿ ಸ್ಮೃತಿಕಾರರು ಬಹುವಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ ಸರ್ವಪಾಪಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ರೂಪವಾಗಿ ಎಂದರೆ–ನಿತ್ಯವು ಅಪಥ್ಯದ ತಿಂಡಿ ತಿಂದು ತಿಂದು ಹೊಟ್ಟೆ

ಕೆಟ್ಟು ಮಲಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ರೋಗಿ ಪಾಪಿ ಯೆನಿಸಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರಾಯವಾಗಿ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಾನ್ನವನ್ನೇ ತಿನ್ನ ಹೇಳಿ ವಿಧಿಸಿದಷ್ಟೆರೆ. ಇದು ಸಾರವಾದ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಾಹಾರವಾದುದರಿಂದಲೇ ಏಕಭಕ್ತನಕ್ತಾದಿ ವ್ರತಿಗಳಿಗೂ, ಯಾಗದೀಕ್ಷಿತರಿಗೂ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಈ ತಿಂಡಿಯು ವ್ರತಕ್ಕೆ (ನಿಯಮಕ್ಕೆ) ಬಾಧಕವಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ಮೃತಿಗಳು ಸಾರುತ್ತಿವೆ.

" ಅಷ್ಟೌತಾನ್ಯವ್ರತಘ್ನಾನಿ ಆಪೋಮೂಲಂ ಘೃತಂ ಪಯಃ ಹವಿರ್ಬ್ರಾಹ್ಮಣಕಾಮ್ಯಾಚ ಗುರೋರ್ವಚನಮೌಷಧಮ್ "

(ನೀರು, ಗಡ್ಡೆ, ಕಾಯಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು, ಹವಿಸ್ಸು (ಶುದ್ಧಾನ್ನ), ಬ್ರಾಹ್ಮಣಮನೋರಥವು, ಗುರುವಾಕ್ಯವು, ಔಷಧ, ಇವೆಂಟು ನಿಯಮವನ್ನು ಕೆಡಿಸವು.) ಎಂದು.

" ಜಪನ್ ಹವಿಷ್ಯಭುಕ್ ಶಾಂತಃ ಸರ್ವಪಾಪೈಃ ಪ್ರಮುಚ್ಯತೇ"
"ಹವಿಷ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಂಚ ಮಹಾಪಾತಕನಾಶನಂ "

(ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಶಾಂತನಾಗಿ ಹವಿಷ್ಯವನ್ನು ಊಟಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಸರ್ವಪಾಪಹರವು.)

ಹವಿಷ್ಯವೆಂದರೆ " ಹವಿಷಾ ಯುಕ್ತಂ ಹವಿಷ್ಯಂ " ಎಂಬ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿದನ್ನವೆಂದು ಅರ್ಥವು. ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಆ ಜಿಡ್ಡು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಉಳಿದಭಾಗವು ನಿಃಸ್ನೇಹವಾಗಲು ಸಿಹಿಯಾದ ಆ ರುಚಿಯು ತಪ್ಪಿಹೋಗುವುದು. ಹಾಗೆ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿದ ಅನ್ನವು ಹೋಮಕ್ಕು, ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕು, ಅರ್ಹವಲ್ಲವೆಂದು; ಶರೀರಕ್ಕು ಸಾರವಾದಾಹಾರವಲ್ಲವೆಂದು ; ಮುನಿಗಳ ಮತವು. ಅನ್ನವು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೆಳ್ಳಗಿರಬೇಕೆಂದು

ಯಾವಾಗ ಅಕ್ಕಿಯ ಕೆಂಪು ತವುಡನ್ನು ತೊಳೆಯಿಸಿ ತೆಗೆದು ಬಿಡುವರೋ ಆಗಲೇ ಅದರ ಸಿಹಿಯು ಹೋಯಿತು. ಅದರ ಮೇಲೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಕೈಯಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ತಿಕ್ಕಿ ಕಳೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಅರ್ಧಪಕ್ವವಾದೊಡನೆ ಗಂಜಿಯನ್ನು ಬಸಿದು ಅದರ ಮಧುರಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ ಸಾರವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಆ ಅನ್ನವು ನಿಸ್ಸಾರವಾಗಿ ಸಪ್ಪೆಯಾಗುವುದು. ಶಾಕಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೆಯೇ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ (ಸಪ್ಪೆ) ನೀರಸ ವಾಗುವುದು. ಆಮೇಲೆ ಅವಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ ಕಾರ ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದುದು ಸೇರಿದ ಹೊರತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರದು. ಆ ರಸಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗಾಸ್ಪದವೆಂದು, ಮನಕ್ಕೆ ಆಲಸ್ಯ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮುಂತಾದ ರಾಜಸ ತಾಮಸಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೆಂದು, ವೈದ್ಯಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಒರಲುತ್ತಿವೆ. ದೇವನಿವೇದನಕ್ಕು, ವೈಶ್ವದೇವಾದಿ ಹೋಮಕರ್ಮಕ್ಕು, ಪಿತೃಶ್ರಾದ್ಧೀಯ ಹವಿಸ್ಸಿಗೂ, (ಪಿಂಡಪ್ರದಾನಕ್ಕೆ) ಕಾರ ಉಪ್ಪು ಹುಣಿಸೆಯಹಣ್ಣು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸಾಸುವೆ ಹಿಂಗು ಮುಂತಾದ ತೀಕ್ಷ್ಣ ರೂಕ್ಷ ವಿದಾಹಿಗಳಾದ ರಾಜಸ ತಾಮಸ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೂಡದೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ನಿಷೇಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅನ್ನವು ಷಡ್ರಸೋಪೇತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳಿರುವುದು ವಾಸ್ತವವು. ಆ ಆರು ರಸಗಳೂ ಭೋಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಭಾವಸಿದ್ಧಗಳಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ತಾತ್ಪರ್ಯದಿಂದ ಹೇಳಿರುವುದೇ ಹೊರತು ನಾವು ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ಏರ್ಪಡಿಸಿದುವೆಂದಲ್ಲವೆಂದು ಧರ್ಮ ಯೋಗ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಅದೆಂತೆಂದರೆ:—

ಸತ್ತ್ವಾಹಾರವು.

" ೧—ಹವಿಷ್ಯಮನ್ನಮಿಚ್ಛೇದಪಃ ಫಲಾನಿ ವಾ" (ಬೋ—ಧ.)

" ೨—ಹವಿಷ್ಯಂ ಚ ಸರ್ಪಿರ್ಮಿಶ್ರಂ ದಧಿಮಿಶ್ರಂ, ಅಕ್ಷಾರಲವಣಂ, ಅಪಿಶಿತ ಮಪರ್ಯುಷಿತಂ" (ಬೋ—ಧ.)

" ೩—ಅಕ್ಷಾರಲವಣಂಚೈವ-ಪ್ರಕೃತ್ಯಾಹವಿರುಚ್ಯತೇ-ಮ-೩-೧೫೭"

" ೪—ನ ಕ್ಷಾರಲವಣಹೋಮೋ ವಿದ್ಯತೇ (ಆ-ಧ-೩೦೨)"

(೧—ಉತ್ತಮವಾದ ದೇವಯೋಗ್ಯಾನ್ನವನ್ನು; ಇಲ್ಲವೆ ನೀರು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನಾಗಲಿ; ಬಯಸಬೇಕು. ೨—ತುಪ್ಪದಿಂದ ಬೆರತಾಗಲಿ, ಮೊಸರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದುದಾಗಲಿ, ಇರುವ ಅನ್ನವು ಹವಿಷ್ಯವೆನಿಸುವುದು. ಆದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪುಕಾರ ಮುಂತಾದುದು, ಮಾಂಸ ಸಂಬಂಧವು, ತಂಗುಳು, ಇರಕೂಡದೆಂದು ಬೋಧಾಯನ ಧರ್ಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ; ೩—ಕಾರ ಉಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ವ್ಯಂಜನವು ಬೆರೆಯದ ಅನ್ನವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕರುಚಿಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಹವಿಸ್ಸೆನಿಸುವುದು ಎಂದು ಮನುಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿಯು; ೪—ಹವಿಸ್ಸಿಗೆ ಬೆರಸತಕ್ಕ ವ್ಯಂಜನವೆಂಬುದು ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಮೊಸರು ಮುಂತಾದುದೇ ಆಗಿರಬೇಕು. ಕಾರ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಮುಂತಾದುದು ಹೋಮಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲವೆಂದು ಆಪಸ್ತಂಬಧರ್ಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ; ಹೇಳಿದೆ.)

ಹಾಗೆಯೇ ಆಯುರ್ವೇದವು ಕೂಡ ಹಿತಾಹಾರವನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು. ಅಹಿತಾಹಾರವನ್ನು ಯಾರೂ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತರಬಾರದೆಂದು ಹೇಳುವಾಗ—

"೧—ಷಡ್ರಸಂ ಮಧುರಪ್ರಾಯಂ, ಸುಸ್ನಿಗ್ಧಂ, ಮಂದೋಷ್ಣಂ ಚ, ಪ್ರಕೃತ್ಯೈವ ಹಿತತಮಂ ಭುಂಜೀತ,"

"೨—ಸಾತ್ವಿಕಾನ್ಯೇವ ಸೇವೇತ ಧರ್ಮಾ ಸತ್ತ್ವ ವಿವೃದ್ಧಯೇ"

(೧–ಸ್ವಾಭಾವಿಕರೀತಿಯಿಂದ ಷಡ್ರಸಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೂ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥವು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಿಹಿಯಾದ ರುಚಿಯುಳ್ಳದಾಗಿಯು, ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿ ಸುಖೋಷ್ಣವಾದುದಾಗಿಯು ಪರಿಪಾಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಪೀಡೆಯು ಉಂಟಾಗದೆ ಸುಖನಿದ್ರಾ ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿಯೂ, ಇರಬೇಕು. ಇಂತಹ ತಿಂಡಿಯನ್ನೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ೨—ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾದ ಮನುಷ್ಯನು ತನಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಬುದ್ಧಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾತ್ತ್ವಿಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು.) ಎಂದು ಸಾರುತ್ತಿದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವು, ಸಾತ್ತ್ವಿಕಸೂಕ್ಷ್ಮಬುದ್ಧಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕ್ಷಾರಲವಣಾಮ್ಲಾದಿ ರಾಜಸತಾಮಸಗಳಾದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಹಜರೀತಿಯಿಂದ ಷಡ್ರಸಗಳುಳ್ಳುದು, ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಿಹಿಯಾದ ರುಚಿಯುಳ್ಳುದು, ಆಗಿರುವಂತಹ ಪಕ್ವಾಹಾರವನ್ನೇ ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಸುಖಪ್ರದವೆಂಬ ಅರ್ಥವು ಸರ್ವಸಮ್ಮತವಾದುದು. ಈ ವಿಷಯವೆಲ್ಲವು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಳೀಗ್ರಂಥದ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸೂತ್ರ ಸದಾಚಾರಸರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಇನ್ನು ಮೋಕ್ಷೋಪದೇಶ ಮಾಡುವ ಭಗವದ್ಗೀತಾಭಾಗವತಾದಿಗ್ರಂಥಗಳೂ, ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಕೂಡ, ಸತ್ತ್ವಾಹಾರ ಮಿತಾಹಾರಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಾದಿ ಸುಖಹೇತುವೆಂದು; ಕಾರ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಮುಂತಾದ ತೀಕ್ಷ್ಣರೂಕ್ಷವಿದಾಹಿ ಯೆನಿಸಿದ ರಾಜಸತಾಮಸಾಮಿತಾಹಾರಗಳು

ISRT

ದುಃಖ ಶೋಕ ರೋಗಾಲ್ಪಾಯುಸ್ಸುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವು ವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ವಿವರಣವು ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮ ಸಾರದ ಕರ್ಮಪ್ರಶ್ನೆಯಲ್ಲಿ (೧೭೪ ಪು) ಇದೆ.

ಹೀಗೆ ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಸಮ್ಮತಿಸಿ ಏಕಮುಖರಾಗಿ ಹೇಳಿರುವ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಾಹಾರವೆಂಬುದು ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿಯ ಮೇರೆಗೇರ್ಪಟ್ಟರೆ ನಿರ್ದುಷ್ಟವಾಗುವುದರಿಂದ ವ್ರತಿಗಳು ದೀಕ್ಷಿತರು ಯೋಗಿಗಳು ಭೋಗಿಗಳು ರಾಗಿಗಳು ರೋಗಿಗಳು ಮುಂತಾದವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತಸುಖಕರವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅವರವರ ಉದ್ದಿಷ್ಟಫಲಗಳೂ ಇದರಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧಿಸುವುವು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವಂತಹ ಬಡವರಿಗೂ, ಇನ್ನು ಕಾಲಕ್ರಿಯಾದಿಗಳ ಸೌಲಭ್ಯಸೌಕರ್ಯಾಪೇಕ್ಷೆಯುಳ್ಳವರಿಗೂ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದವರಿಗೂ, ಪಾಚಕಸೇವಕಜನರ ಸಾಹ್ಯವಿಲ್ಲದವರಿಗೂ, ದೂರಮಾರ್ಗಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬೇಕಾದವರಿಗೂ, ರುಚಿರುಚಿಯಾದ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಬಯಸುವ ಜನಕ್ಕೂ, ಏಕಾಕಿಯಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಓದಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸೌದೆಯು ದೊರೆಯದಕಡೆ ವಾಸಮಾಡುವವರಿಗೂ, ಇನ್ನು ಅಂತಃಪುರಗಳಲ್ಲಿ ಸುಕುಮಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಸುಖಿಗಳಾಗಿರತಕ್ಕವರಿಗೂ, ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿಯು ಅತ್ಯಂತೋಪಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದೆಂದು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ನಂಬಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾಗ್ರಾಮಾಗ್ರಹಾರಾದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕುಟುಂಬಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆರ್ಯ

ಧರ್ಮದ ಪೂರ್ವಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸಿದಂತೆ ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ ಯಾವಾಗ ಜನಕ್ಕೆ ಈಗಿರುವ ರೋಗದಾರಿದ್ರ್ಯಾದಿ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು ಕೆಲವು ತಪ್ಪುತ್ತ ಬರುವುವೋ ಆಗಲೇ ಕಡುಬಡವರಾದ ಸಮ್ಮ ಜನದ ಬಡತನಕ್ಕೇ ಬಡತನವುಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಈ ರೀತಿಯಾದ ಅಡುಗೆಯು ನಮ್ಮ ಈ ದೇಶದಲ್ಲೆಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯು ನೆಗಳಿತೆಂದರೆ ಆಗ ಜನಕ್ಕೆ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವು' ಮಿತವ್ಯಯವು, ಸದ್ಬುದ್ಧಿವೃದ್ಧಿಯು, ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರಜಾಕ್ಷೇಮವು ದೇಶೋನ್ನತಿಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಸಿದ್ಧಿಸುವುವು ಎಂಬ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸಂದೇಹವು. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ:—

ಜನಕ್ಕೆ ಈ ರೀತಿಯಾದ ಸುಪಕ್ವವಾದ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸವಾದಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ಅಪಕ್ವಾರ್ಧಪಕ್ವಪಾದ ಪಕ್ವಗಳಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ತಿಂಡಿಯು ರುಚಿಸದೆ ಹೋಗುವುದು. ಅದರೊಳಗೆ ಈ ಪಾಕದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಮರ್ಮಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದಿತೆಂದರೆ ಈಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವೈಶ್ವಾನರಾಗ್ನಿಯ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶಗಳು ಕೆಲವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವುವು. ಆ ವಿಚಾರದಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಮಾಂಶ ವಿಚಾರಾರ್ಹವಾದ ಬುದ್ಧಿಯು ಕೂಡ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಅದೆಂತೆಂದರೆ:—

ಈಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಅನ್ನಪಾನಾದ್ಯಾಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಪರಿಪಾಕಮಾಡುವಂತಹ ಭಾವಗಳು ಆರುಜಗೆಗಳಾಗಿ ಯಾವಾಗಲು ಪಾಕಕರ್ಮವನ್ನು

ನಡೆಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ೧—ದೇಹೋಷ್ಮವು, ೨-ವಾಯುವು, ೩—ದ್ರವಾಂಶವು (ನೀರು), ೪ ಸ್ನೇಹ (ಜಿಡ್ಡು), ೫—ಕಾಲವು, ೬—ಇವುಗಳ ಸಮವಾದ ಸೇರಿಕೆಯು. ಈಗ ನಾವು ಉಂಡ ಅನ್ನಪಾನಗಳು ಒಳಗೆ ಪಚನವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಯಾರುಭಾವಗಳೂ ಅವಶ್ಯಕಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ:—

೧—ಊಷ್ಮವು ಬೇಯಿಸುವುದು, ಬಿಸಿಮಾಡುವುದು, ಸುಡುವುದು. ಅನ್ನವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮರೂಪವಾಗಿಸುವುದು.

೨—ವಾಯುವು ತಳಮೇಲಾಗುವಂತೆ ಆ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಸೆಳೆದಾಡುತ್ತ ಚದರಿಸುವುದು. ಕದಲಿಸುವುದು.

೩—ದ್ರವಾಂಶವು ಕರಗಿಸುವುದು, ಅನ್ನವನ್ನು ಸಡಿಲಾಗಿಸುತ್ತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವುದು. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಊರುವ ನೀರು ಇದಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯು.

೪—ಸ್ನೇಹಾಂಶವು (ಜಿಡ್ಡು) ಮೃದುವಾಗಿ ನುಣುವುಂಟಾಗುವಂತೆ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡುತ್ತ ಅಗ್ನಿದೀಪನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮೆರುಗುಂಟಾಗುವುದು.

೫—ಕಾಲವು ಪಚನಕರ್ಮವನ್ನು ಪೂರಯಿಸುವುದು. ಇದೇ ಯಜಮಾನನಂತೆ ಬಲು ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

೬—ಈ ಯಯ್ದು ಭಾವಗಳ ಸಮಯೋಗವು ಪರಿಪಾಕಕ್ಕೆ ಸಾಮ್ಯಸ್ಥಿತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತ ರಸರಕ್ತಾದಿ ಧಾತುಪೋಷಣಕ್ಕೆ ಸಾಹ್ಯವನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಾರರಸವು, ಅಸಾರವಾದ ಮಲವು, ಬೇರ್ಪಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಹೀಗೆ ಈ ಷಡ್ಭಾವಗಳಿಂದ ದೇಹದೊಳಗೆ ಈ ಪರಿಪಾಕ ಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗೆ ನಡೆಯುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ಈ ಯಾರು ಭಾವಗಳೇ ಹೊರಗಾಗುವ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕದೊಳಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಕವಂ ನಡೆಯಿಸುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಈಗ ನಾವು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅನ್ನವನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಅಕ್ಕಿ ನೀರು ಮರಳುವುದು, ಕುದಿಯುವುದು, ತಳಮೇಲಾಗುವುದು, ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲವು ಹೇಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸುವವೋ ಹಾಗೆ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲವು. ಒಳಗಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿದ್ದ ಪದಾರ್ಥವು ಇಟ್ಟಂತೆಯೇ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವುದು. ಒಂದು ಲೇಶಾಂಶವು ಕದಲುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಊಷ್ಮಾದಿಷಡ್ಭಾವಗಳೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವಂತೆಯೇ ಇದರೊಳಗೂ ನಮಗೆ ಗೋಚರಿಸದೆಯೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪಾಕಮಾಡುವುವು. ಈ ಯಾರು ಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದುಭಾವದ ಭಾಗವು ಹೆಚ್ಚುಕಡಮೆಯಾದರೂ ತತ್ ಕ್ಷಣವೇ ಅದರ ಫಲವು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಯೆ ತೆಗೆದು ನೋಡಿದೊಡನೆಯೇ ಕಾಣಬರುವುದು. ಮನಸ್ಸಿಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯಬರುವುದು. ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಮರಳಿಯು ಸರಿಮಾಡಿಟ್ಟರೆ ಸುಪಕ್ವವಾಗುವುದು. ಒಂದೂ ಕೆಡದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ತಪ್ಪು ತಿಳಿಯಬರುವುದರಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಆ ತಪ್ಪುಮಾಡದೆ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲವು ಕೊಂಚ ಕಳೆಯುವುದೇ ಹೊರತು ಮತ್ತೇನೂ ಹೆಚ್ಚು ನಷ್ಟಿಯೊಂದೂ ಸಂಭವಿಸದು.

ಹೀಗೆ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಕ್ರಿಯೆಯು ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದ ಇನ್ನೂ

ISRT

ಅನೇಕವಾದ ಗೃಹಕೃತ್ಯದೊಳಗಣ ಗೌರವಲಾಘವ ಲಾಘನ ಷ್ಟಸಂಬಂಧವಾದ ಗುಣದೋಷಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದೆಯಾದುದರಿಂದ ಈಗಿರುವ ಗೃಹಕೃತ್ಯ ದಲ್ಲಿಯೂ, ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಕೆಲವು ಕೆಲವು ನಷ್ಟಕಷ್ಟಗಳು ತೊಲಗುವುವು. ಅದೆಂತೆಂದರೆ:—

ಈಗ ಪ್ರತಿಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನು ಸಂಪಾ ದಿಸತಕ್ಕವನು, ಹತ್ತು ಮಂದಿ ತಿಂದು ಮುಗಿಸಿ ಮತ್ತಿಷ್ಟು ತರಹೇಳತಕ್ಕವರು ಇರುವುದು ಸಿದ್ಧವಷ್ಟೆ? ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತಲು ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಸುವುದು; ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಆವಶ್ಯಕವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಬಗೆಬಗೆಯ ಜನರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ದಂಭ ಕ್ಕೆ ಹಬ್ಬದ ಶಾಸ್ತ್ರ, ಔತಣ, ಬೀಗತನ, ಸುಖ, ರುಚಿ, ಎಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು; ಅದರಿಂದಾಗುವ ಅಜೀರ್ಣಾದಿ ರೋಗಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಔಷಧ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಹಣವನ್ನು ತೆರುವುದು; ತೆತ್ತರೂ ಸುಖವಿಲ್ಲದೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಲ್ಪಾಯುಸ್ಸು, ಬಡತನ, ಸಾಲ, ಮುಂತಾದ ದುಃಖಗಳನ್ನನುಭವಿಸುವುದು; ಇತ್ಯಾದಿ ದೋಷ ಗಳನೇಕಗಳು ಈಗಲೂ ಪ್ರತಿಗ್ರಾಮ ಪ್ರತಿಗೃಹ ಪ್ರತಿಕುಟುಂ ಬಗಳಲ್ಲಿಯು ಅಪರಿಹಾರ್ಯವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ವಿಚಾ ರಪರರಾದ ಜನರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಭವದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾದವಶ್ಯ ವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾ ಯಿತೆಂದರೆ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವು ತಾನಾಗಿಯೇ

ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ತೊಲಗುವುವೆಂಬ ನಿಶ್ಚಯ ವುಂಟಾಗಿದೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ:—

ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ದೇವರ ಮಾಯೆಯಿಂದ ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಕ್ಷುತ್ಪಿಪಾಸೆ (ಹಸಿವು-ನೀರಡಿಕೆ) ಯೊಂದೇರ್ಪಟ್ಟಿದೆಯಷ್ಟೆ? ಇದರಿಂದಲೇ ಈ ಲೋಕದ ಜನರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯಗಳೊಳಗು ಅಡುಗೆ ಊಟ ಎಂಬ ಕಾರ್ಯವೊಂದು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದುದು, ಫಲರೂಪವಾದುದು, ಎಂದೆನಿಸಿದೆಯಲ್ಲವೆ? ಇದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಬದುಕು ಬಾಳು, ಲಾಭನಷ್ಟಿ, ಸುಖದುಃಖಾದಿಗಳು, ಏರ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅದರಿಂದ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮನದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು, ತಿಂಡಿಯ ವಸ್ತುಗಳ ಪಕ್ವಾಪಕ್ವ ಗುಣದೋಷ ವಿಷಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡು, ಇದುವರೆಗೆ ಗತಾನುಗತಿಕನ್ಯಾಯದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯರ್ಥವ್ಯಯಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ವಿಮರ್ಶೆಯೊಡನೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತಂದು, ಯಾವಾಗ ನಾವು ಆ ಕುರುಡು ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಾದಿ ಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುವೆವೊ ಆಗ ಯೆ[illegible]ಾದಂತಹ ಇತರಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ದೋ[illegible] ಕೂಡ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಇದುವರೆಗೆ ವಿಚಾರವಿಲ್ಲದೆ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿರುವ ಆ ಕುರುಡು ಪದ್ಧತಿಗಳೆಲ್ಲವು ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವುವು. ಈ ಹಿತೋಪದೇಶವು ವಿವೇಕಿಗಳಾಗಿ ಮೂಢಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವ ವರ್ಧಿಷ್ಣುಗಳಾದ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಹಿತವಾ

ISRT

ಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂರ್ಖರಿಗೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಿಚಾರವೇ ಇಲ್ಲದ ಅಜ್ಞರಿಗೂ, ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಲ್ಲದವರಿಗೂ, ಸಂಶಯಾತ್ಮರಿಗೂ, ಈ ಪದ್ಧತಿ ರುಚಿಸದು. ಅದೇನೆಂದರೆ:—ಈಗ ಈ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾರವತ್ತಾದ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳೇ ಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ತಿನ್ನುವಾಗ ಆ ವಿಚಾರವಿಲ್ಲದೆ ರಸವನ್ನು, ಕಸವನ್ನು, ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದೆ ದೇಹವನ್ನು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗಿಸುವಂತಹ ಕೃತ್ರಿಮ ರುಚಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದ್ದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸರ್ವಜನಕ್ಕೂ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ದೋಷವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಈಗ ಮನೆಯ ಯಜಮಾನಗೆ ಯೆಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯು ಒಂದುಕಾಳಾದರೂ ಒಂದುಕಾಸಾದರೂ ವ್ಯರ್ಥವ್ಯಯವಾಗಬಾರದೆಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮದೃಷ್ಟಿ ಯಿದ್ದರೂ ಯತ್ನವಿಲ್ಲದೆ ಈ ಯಡುಗೆಯೂಟದ ಗುಣದೋಷ ವಿಚಾರವೊಂದು ತಿಳಿಯದುದರಿಂದಲೂ ಪರಿಜನದ ಪಾರವಶ್ಯದಿಂದಲೂ ಹೆಂಗುಸರೂ ಅಡುಗೆಯವರು ರಸವನ್ನು ಕಸವಾಗಿಯೋ ಕಸವನ್ನು ರಸವಾಗಿಯೋ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಯಂ ಮಾಡಿಡುವರೋ “ ಅದೇ ಸಾರವತ್ತಾದುದು, ಅದೇ ಉಚಿಯಾದುದು. ಅದೇ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದುದು ” ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ; ಅದನ್ನು ತಿಂದುತಿಂದು ಬೇನೆ ಬಂದಾಗ ತಿಣುಕುತ್ತ ದೇಹಕ್ಕೆ ರೋಗವು ಸಹಜವೆಂದು ಸಮಾಧಾನಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ; ಅದುಹೆಚ್ಚಿ ವಿಪರೀತವಾದಾಗ “ದೈವಿಕವು, ತನ್ನ ಕರ್ಮ, ಗ್ರಹಗತಿ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ದುರದೃಷ್ಟದಿಂದ ಬಂದಿ

ISRT

ತು'' ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವನೇ ಹೊರತು ತಾನು ತಿಂದ ತಿಂಡಿಯ ದೋಷವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಾರಲೇ ಬಾರದು. ತನ್ನ ತಪ್ಪು ತನಗೇ ತಿಳಿಯದು.

ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಬಡವರು,—ಭಾಗ್ಯವಂತರು ‘ಅಸಾರವು-ಕಸವು’ ಎಂದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ತೌಡು ನುಚ್ಚು ಹಿಟ್ಟು ಗಂಜಿ ಅಂಬಲಿ ಮುಂತಾದದನ್ನು ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ಬಡತನಕ್ಕೆ ಇದೇ ಉತ್ತಮ ರಸವೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ತಿಂದು ಸದಾರೋಗ್ಯ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಮಂತರಾಗಿ ಸುಖಿಗಳಾಗಿರುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇ ಇದೆಯಷ್ಟೆ? ಆದುದರಿಂದ ಇದರ ಮರ್ಮವೇನೆಂದರೆ :—ತಿಂಡಿಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಭಾವಮಧುರವಾದ ಸಾರವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವರ್ಧಕಗಳು; ಕೃತ್ರಿಮ ಮಾಧುರ್ಯವು, ಕ್ಷಾರಾದಿರಸವುಳ್ಳಂತಹ ವ್ಯಂಜನವಸ್ತುಗಳು, ಅಪಕ್ವಭಕ್ಷ್ಯಶಾಕಪಾಕಾದಿಗಳು ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಾಶಕಗಳು; ಆಗಿವೆ. ಈ ಸಾರಾಸಾರ ವಿವೇಕವು ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ :—

ವೀ ಅಭಿ
“ಯೆ ೀವ ಹಿ ಭಾವಾನಾಂ ಸಂಪತ್ಸಂಜನಯೇನ್ನರಂ॥
ಈಗ ಈ
ತೇಷಾಂ ವಿಪದ್ವ್ಯಾಧೀನ್ ವಿವಿಧಾನ್ ಸಮುದೀರಯೇತ್''

(ಯಾವ ಯಾವ ವಸ್ತುಗಳ ಸಾರಭಾಗವು ರಸವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದೋ ಅವುಗಳ ಅಸಾರವಾದ ಕಸದಭಾಗವು ಬಗೆಬಗೆಯಾದ ಬೇನೆಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಕೊಡುವುದು) ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಸಿದ್ಧಾಂತವು. ಕರ್ಮಪ್ರಶ್ನೆ ೨ನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪು-೧೫೮ ನೋಡಿರಿ.

ಆದುದರಿಂದ ಸುಖವಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕೆಂದಿರುವ ಬುದ್ಧಿವಂತರಾದ ಬಡವರು ಈ ಹವ್ಯಪಾಕವನ್ನು ಕಲಿತು, ವಿಚಾರವಿಲ್ಲದೆ ಇದುವರೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ಪಾಕವೈಚಿತ್ರ್ಯದಿಂದ ಏರ್ಪಟ್ಟ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿರುಚಿಯಾಗಿ ಕರಿದು ಹುರಿದು ಒಗ್ಗರಣೆಯಿಟ್ಟು ಸಂಭಾರದ (ಮಸಾಲೆ) ಚೂರ್ಣಗಳಿಂದ ವಾಸನೆಗೊಟ್ಟು ಲಂಚಗುಳಿಗಳಾದ ಮೂಗು ನಾಲಗೆಗಳನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಕೃತ್ರಿಮವಾದ ತಿಂಡಿಯೆಲ್ಲವು ಒಡಲಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಮಾತ್ರ ನಂಬದೆ ಶಾಸ್ತ್ರಪದ್ಧತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ರಸಕಸಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಂಡು, ದೇಹಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಆವಶ್ಯಕವಾದುದೇ ರಸವೆಂದು, ದೇಹವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದೇ ಕಸವೆಂದು, ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ರಸವತ್ತಾದ ಸಾರಾಹಾರವನ್ನೇ ಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮನಿರ್ಮಿತವಾದ ಸರ್ವವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಗೋಸ್ಕರವೇ ಎಂಬಂತಹ ದುರಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಯಾವ ವಸ್ತುವು ನಮ್ಮ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಬೀಳುವುದೋ ಅದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಧರ[illegible] ಸಮ್ಮತವೇ? ನಮ್ಮ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಗೂ, ಕಾಲದೇಶ[illegible]ಗೂ ಉಚಿತವೋ? ಎಂಬ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಉಪಾಯದಿಂದ ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

"ನ ರಾಗಾನ್ನಾಪ್ಯವಿಜ್ಞಾನಾದಾಹಾರಮುಪಯೋಜಯೇತ್ ।
ಪರೀಕ್ಷ್ಯ ಹಿತಮಶ್ನೀಯಾತ್, ದೇಹೋಹ್ಯಾಹಾರಸಂಭವಃ ॥

"ಯಸ್ತ್ವಾಹಾರಂ ಶರೀರಸ್ಯ ಧಾತುಸಾಮ್ಯಕರಂನರಃ ।
ಸೇವತೇ ವಿವಿಧಾಶ್ಚಾನ್ಯಾಶ್ಚೇಷ್ಟಾಃ ಸ ಸುಖಮಶ್ನುತೇ"

(ಆಶೆಯಿಂದಲು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲು ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸುಖವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ದೇಹೋತ್ಪತ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳೆಲ್ಲವು ಆಹಾರದಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲವೆ? ಯಾವನು ಶರೀರದ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರತಕ್ಕಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಆ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮ ಹೊಂದಿಸುವಂತಹ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು (ಕೆಲಸಗಳನ್ನು) ನಡೆಯಿಸುವನೋ ಆತನು ಸುಖವನ್ನು ಪಡೆಯುವನು) ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದಸಿದ್ಧಾಂತದ ಬುದ್ಧಿವಾದವುಂಟು. ಅದರಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆಯೆಲ್ಲವು, ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಲು ಬೊಡಿಸಿರುವ ಬಗೆಬಗೆಯಾದ ಭಕ್ಷ್ಯಭೋಜ್ಯ ಲೇಹ್ಯ ಚೋಷ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲವು, ಆರೋಗ್ಯಕರವೆಂದು ಮಾತ್ರ ಬಗೆಯದೆ ಎಲ್ಲಾ ತಿಂಡಿಯ ವಸ್ತುಗಳಿಗೂ ನಾವೇ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೆನ್ನದೆ ವಿಚಾರಪರರಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದಲು ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದಲು ದುಷ್ಟವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಂದುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿರ್ದುಷ್ಟವಾದ ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

ಈಗ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನವನಾಗರಿಕತೆಯು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದೆಯಷ್ಟೆ? ಇದರ ಫಲವು ಮುಖ್ಯೋದ್ದೇಶವು ನಮ್ಮ ಬಡತನದ ಬೇನೆಗಳು ತಗ್ಗುವುದು, ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಪ್ರಜಾಕ್ಷೇಮದೇಶೋನ್ನತಿಗಳ ಲಾಭವಾಗುವುದೇ, ಆಗಿರಬೇಕಲ್ಲವೆ?

ಆದುದರಿಂದ ಈಗ ನಿತ್ಯದ ಅಡುಗೆಯೂಟದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ ಹೇಗೆಹೇಗೋ ಅನೇಕ ದೇಶಸ್ಥರ ಕೃತ್ರಿಮವಾದ

ರುಚಿವೈಚಿತ್ರ್ಯಮಾತ್ರದಿಂದ ಪಾಕರಚನೆಗಳು ತತ್ಸಹವಾಸದಿಂದಲೇ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ಹಲವುಬಗೆಯಾಗೇರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು ಸಹಜವೇ ಸರಿ. ಹೊಸನೀರು ಬರಲು ಕೆರೆಯ ಹಳೆಯ ನೀರು ಕೊಚ್ಚಿಹೋಯಿತೆಂಬಂತೆ ಪೂರ್ವಮಹರ್ಷಿಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿಯು ಸ್ವಧರ್ಮವಾಗಿದ್ದರೂ ಅನೇಕಾನುಪಪತ್ತಿಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿ ಮರೆತೇ ಹೋಗಿದೆಯಾದರೂ ಯಾಗೀಯ ಹೋಮಗಳಲ್ಲಿಯು, ದರ್ಶಪೂರ್ಣಮಾಸೇಷ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ದೈವವಾದ ವೈಶ್ವದೇವಾದಿ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯು, ಶ್ರಾದ್ಧಾದಿಪೈತೃಕಕರ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ, ಹವಿಷ್ಯ ಚರು ಪುರೋಡಾಶ ಮುಂತಾದ ಹವ್ಯಪಾಕಕ್ರಮವು ಇದ್ದಿತೆಂದು ಈಗ ಬೇರೆ ಬಗೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಗುರುತುಗಳಿವೆ. ಅದರಿಂದ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿಯು ಸ್ವಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ ಯಲ್ಲದೆ ಪರಧರ್ಮವೆಂದಿಗೂ ಅಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಭಯವು ಸಂದೇಹವು ಬೇಡ. "ಈ ಪಾಕದಿಂದ ಇದ್ದ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುವುದು. ಇನ್ನೇನೋ ಕೇಡುಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುವು" ಎಂಬಂತಹ ಅತಿಶಂಕೆಯೇ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಇದೇ ನಮ್ಮ ಆರ್ಯರಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದ ಸ್ವಧರ್ಮವೆಂದು ನಂಬಬಹುದು. ಇನ್ನೂ ಈಗ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಭಕ್ಷ್ಯಭೋಜ್ಯಾದಿ ಪಾಕವೈಚಿತ್ರ್ಯವೇ ಪರಧರ್ಮವೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಈಗ ಸ್ವಧರ್ಮವಾಗೇರ್ಪಟ್ಟು ರೂಢಿಗೆ ಬಂದಿದೆ, ಇನ್ನು ಬರುತ್ತಲು ಇದೆ. ನಮ್ಮೀ ಕರ್ಣಾಟದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಪೂರ್ವಪೂರ್ವದಿಂದಲು ಹಲವು ಮನೆತನಗಳಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಕುಚ್ಚಿದ ಕಡುಬು, ಒತ್ತುಸೇವಿಗೆ, ಇಡ್ಡಳಿ, ಕುಚ್ಚಿದಾಂಬೊಡೆ, ಸಂಡಿಗೆ

ಯುಂಡೆ, ಮುಂತಾದುದು ಎರಡಾವೃತ್ತಿ ಸುಪಕ್ವವಾದ ಅಡು- ಗೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರಿಂದಲೇ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಕೂಡ ಹತ್ತನೆಯ ದಿನ ದಲ್ಲಿ ಈ ಕುಚ್ಚಿದ ಕಡುಬು ಮುಂತಾದುದನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಯೀಗಲೂ ಇದೆ. ಈ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಪಕ್ವವಾ ದ ಪದಾರ್ಥವು ಮಲಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡದು. ಇದರಲ್ಲಿ ರಸ ವರ್ಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಾಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಹಬೆಯ ಅಡುಗೆಯ ನ್ನು ದೇಶಾಂತರಸ್ಥರು ಈಗಲೂ "ಇದೇನು ಕರ್ಣಾಟಕ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳೊ? ಅದೇನು ರುಚಿ? ಮಡ್ಡಿ ತಿಂಡಿ" ಎನ್ನುತ್ತ ಹಾಸ್ಯಗೆಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇವು ಮಂಡಿಗೆ ಚಿರೋಟಿ ಸೇಎಗೆ ಫೇಣಿ ಲಾಡು ಮೊದಲಾದಷ್ಟು ಅಜೀರ್ಣಕಾರಿಗಳೆಂದಿಗೂ ಅಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅಷ್ಟೊಂದು ಶ್ರಮ ವು, ವ್ಯಯವು, ಇವಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮದು ಬಡ ತನದ ಭಕ್ಷ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ಇರಲಿ. ಇದೇ ಬಡವರ ಬಾಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಸುಖವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವ, ಪ್ರಕೃತದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಏನೇನು ರುಚಿಕರವಾದ ಪಾಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುವೆವೋ ಅವು ಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ಸುಡತಕ್ಕುದು (ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ) ರೊಟ್ಟಿ ಹೋಳಿಗೆ ಮುಂತಾದುದು, ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯು ವುದು, ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿಯತಕ್ಕ ಚಕ್ಕಲಿ ಮುಚ್ಚೋರೆ ತೇಂಗುಳು ಮುಂತಾದುದು, ಇವೆರಡುಬಗೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿ ದಡುಗೆಯೆಲ್ಲವು ಇದರಲ್ಲಿ ಬಲುರುಚಿಯಾಗೇರ್ಪಡುವುದು. ಈ ಯಡುಗೆಯು ಒಳಗೆ ನೀರಿನ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಂದು ಮೆತ್ತಗೆ ಸಗರು ಆಗುವುದು. ಆದರ ರಸವು ಸ್ವಲ್ಪವು.

ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೆ ಅದರೊಳಗೇ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಅದರಿಂದ ಪದಾರ್ಥವು ಬಲುರುಚಿಯಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಲಘುವು ಸುಪಕ್ವವು ಸಾರವತ್ತೂ ಆಗುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಪುಷ್ಟಿಯುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ವಿದಾಹಿಯಲ್ಲದುದರಿಂದಲೇ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದೋಷಗಳೆಲ್ಲವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವು. ಶಾತ್ರಿಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಓದತಕ್ಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಪಾಕವು ಬಲುಹಿತಕರವಾಗಿರುವುದು. ಈ ವಿಧದ ಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಬುದ್ಧಿಯು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗುತ್ತ ಬರುವುದರಿಂದ ಬಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಚಾರಾರ್ಹವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಹೋಟಲುಗಳ ಕೆಟ್ಟ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರವರು ಇರುವ ಕೋಣೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪರಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ತಾವು ತಾವೇ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಟ್ಟು ಉಂಡುಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ದ್ರವ್ಯಲಾಭವು ಆರೋಗ್ಯಲಾಭವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಲಭಿಸುವುದು. ಇತರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದುಂಟಾಗುವ ರೋಗಾದಿ ದುಃಖಗಳು ತಪ್ಪುವುದಿದೊಂದು ಅತಿಶಯವಾದ ಅನಿಷ್ಟನಿವೃತ್ತಿರೂಪವಾದ ಮಹಾಲಾಭವಾಗುವುದಲ್ಲವೆ?

ಆದುದರಿಂದ ಬಡವರಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಅನುಪಪನ್ನರಾದ ಸಂಸಾರಿಗಳು, ಆರೋಗ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ದೀರ್ಘರೋಗಿಗಳು, ಇನ್ನು ಭೋಗಿಗಳು ಯೋಗಿಗಳು ಕೂಡ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಾಹಾರಾಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತ ಬಂದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಅವರವರ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲವು ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಇಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಯುಂಟಾಗುವುದೆಂದು ನಿಸ್ಸಂಶಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಯಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಯಾವ ರೋಗಾದಿಪೀಡೆ

ಗಳೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ದೃಢವಾಗಿ ಶಪಥಪುರಸ್ಸರವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲೆನು. ಇಷ್ಟೇಕೆ ನಿನಗಿದರಲ್ಲಿ ಅಭಿನಿವೇಶವೆನ್ನಬಹುದು. ನನಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿದ್ದ ಕೆಲವು ಅನಿವಾರ್ಯವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಕುರುಡುತನವು, ಇನ್ನು ಅನೇಕ ಸಾಂಸಾರಿಕ ದುಃಖಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿದ್ದುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ನಾನೇ ಈಗ ೮-೧೦ ವರುಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮುಮೂರ್ಷುವಾಗಿ ಈ ಜೀವನಜಿಹಾಸೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದೆನು. ದೇವರ ದಯೆಯಿಂದಲು, ಮಹಾತ್ಮರ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದಲು, ಪ್ರಾಪ್ತವಾದ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಾಹಾರಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬಹಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆ ಭಾಧೆಗಳು ಬಿಟ್ಟುಹೋದುದಲ್ಲದೆ "ಕಣ್ಣು ಕೆಟ್ಟುಹೋಯಿತು. ಇನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೊರತು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು." ಎಂದು ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ವೈದ್ಯರು ಅನೇಕರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದ ನನ್ನೀ ಕಣ್ಣಿನ ವಿಷಯವು ಅವರು ಹೇಳಿದುದಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಯಾವುದೊಂದೌಷಧವೂ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಇಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಅನುಕೂಲಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿಪಾಟವವುಂಟಾಗಿರುವುವರಿಂದ "ಈ ಹೊಸ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನಾಶ್ರಯಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೊಂದು ತೊಂದರೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಮೇಲೇ ಆಗುವುದೆಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ನಿದರ್ಶನವು" ಎಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದೊಡನೆ ಹೀಗೆ ಬಹಿರಂಗದಲ್ಲಿ ಉದ್ಘೋಷಿಸಿ "ಈ ಹವಿಷ್ಯಾನ್ನ ಭೋಜನವೇ ದ್ವಿಜರ ಸ್ವಧರ್ಮವೆಂದು" ಶಪಥ ಪುರಸ್ಸರವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವೆನು.

ಆದರೆ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಮಾತನ್ನೇ ನೆಚ್ಚಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸಬೇಕೇ? ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಈ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಯು

ವೈದ್ಯ ಧರ್ಮ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸಮ್ಮತವಾದುದೆಂದು ಸಪ್ರಮಾಣವಾಗಿ ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಳಿಯ 'ಹಿತಾಹಿತ ವಿವೇಕ ಸರ' ವೆಂಬ ಭಾಗವು ತೋರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಸಂದೇಹನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳಾಗಿ ಗುಣದೋಷ ವಿಮರ್ಶಕರಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕರಿಗೆಂತು ಈ ಪಾಕವನ್ನು ನೋಡಿದೊಡನೆಯೇ ನಾನು ಹೇಳಿದಂಶಗಳೆಲ್ಲವು ಸತ್ಯವೆಂಬ ಅರ್ಥವು ಅವರ ಮನದ ಅರಿಕೆಗೆ ಬಾರದೆ ಇರದೆಂದು ನಂಬುವೆನು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಿರ್ಮತ್ಸರರಾದ ಮುನಿಗಳ ಮಾನ್ಯವಾದ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇದ್ದೇ ಇರುವುದು. ಆದರೂ ಇದುವರೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿರುವ ಪಾಕದ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಈಗ ಬೇರೆ ವಿಧವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತೋರಬಹುದು. ವರ್ಧಿಷ್ಣುಗಳ ಮಾರ್ಗವದಲ್ಲ. ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಲೋಕಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸಹೊಸತಾದ ಅನುಕೂಲವಿಷಯಗಳು ಪ್ರಕಟಿತವಾದಾಗ ಜನರು ತಮ್ಮ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಧರ್ಮವೆನಿಸಿದ್ದರೂ ಬಿಡದೆ ಕಾರ್ಯ ಸೌಕರ್ಯಾರ್ಥವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಕೂಡ ಸಹಜವಾಗಿದೆಯಲ್ಲವೆ? ಹೀಗೆ ಇರುವಲ್ಲಿ ಇದು ಆರ್ಯರಿಗೆ ಸ್ವಧರ್ಮವೇ ಆಯ್ತಷ್ಟೆ? ಕಾಲಕ್ರಿಯಾದ್ಯಾನುಕೂಲ್ಯವು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿದೆ. ಆದರಿಂದೆಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ, ಇಷ್ಟಿದ್ದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಕ ನಿರ್ವಾಹ ಮಾಡತಕ್ಕ ಪಾಚಕರಿಗೂ ಹೆಂಗುಸರಿಗೂ ಈ ವಿಷಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಾರದೆಯು, ಈ ಶಾಸ್ತ್ರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ ಹುಟ್ಟದೆಯು, ಹೋದಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಉಳಿದವರಿಗೆಷ್ಟು ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸವಿದ್ದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗಬ

ಹುದು. ಅದರಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದರ ಮರ್ಮವೆಲ್ಲವು ಮೊದಲು ಹೆಂಗುಸರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಬೋಧಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೆ ಕೆಲವುಕಾಲ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೂ ತಾಳ್ಮೆ ತಂದುಕೊಂಡು ಬಾಲಿಕೆಯರು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದುವಾಗಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಿಳಿಸುತ್ತ ಅವರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿ ಮಾಡಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತರಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯವೊಂದು ನಮ್ಮ ಮೇಲಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಈಗಿರುವ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಷ್ಟಕಷ್ಟಗಳು ತಪ್ಪುವ ಬಗೆಯನ್ನು; ಕಾಲಕ್ರಿಯಾದಿ ಸೌಕರ್ಯವು, ಆರೋಗ್ಯಾದಿಲಾಭವು, ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ; ವಿಶದವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಈಗ ನಾವು ವೃದ್ಧಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಗೃಹಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಗೆ ಹೇಗೋ ಅವಿಚಾರಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ವ್ಯರ್ಥವಾದ ವೆಚ್ಚಗಳನ್ನು, ವ್ಯರ್ಥಶ್ರಮಗಳನ್ನು, ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ; ಆ ಪ್ರಕಾರವೇ ಊಟ ಉಪಚಾರ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆ ಮೊದಲಾದೆಲ್ಲಾ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯು ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಒಂದೊಂದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಿದ್ದಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಬದಲಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಬರುವುದೇ ಉತ್ತರೋತ್ತರಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದು, ಪರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಆ ಪ್ರಕಾರವೇ ನಡೆಯಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

ಈ ಹವ್ಯಪಾಕದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಫಲಗಳೇನು ? ಅದನ್ನು ಮಾಡುವವಿಧಾನವು ಯಾವುದು ? ಪಾತ್ರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಮಾಣವೇನು? ಪಕ್ವಭೇದದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳು ಯಾವುವು ? ಯಾವಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹ

ISRT

ಕ್ಕೆ ಉಪಕಾರಕಗಳು? ಯಾವಯಾವ ವಸ್ತುಗಳು ಒಡಲನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುವು? ಯಾವ ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು? ಯಾವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬಾರದು? ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಸರ್ವರಿಗೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವು. ಅದರಿಂದ ಅದರ ವಿವರಣವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲ್ಪಡುವುದು.

ಒಡವರಿಗೆ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕದಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಾಂಶಗಳು.

೧–ಕಾಷ್ಠಲಾಭವು, ೨–ಧಾನ್ಯಲಾಭವು, ೩-ಪಾತ್ರಲಾಭವು, ೪-ಆರೋಗ್ಯಲಾಭವು, ೫-ಕಾಲಲಾಭವು, ೬–ಕ್ರಿಯಾಸೌಕರ್ಯವು ಎಂದರೆ ಅಲ್ಪಶ್ರಮದಿಂದ ಬಹು ಪದಾರ್ಥಗಳೇರ್ಪಡುವುದು. ೭-ಸಾರವಾದ ರುಚಿಕರ ವಸ್ತುಲಾಭವು, ೮-ಕ್ಷೀರದ ಸ್ನೇಹಲಾಭವು, ೯-ಸಾತ್ತ್ವಿಕಸೂಕ್ಷ್ಮಬುದ್ಧಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು. ಇದೇ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮಹಾಲಾಭವು.

ಈ ನವವಿಧ ಲಾಭಾಂಶಗಳು ಈ ಪಾಕವನ್ನು ನಿತ್ಯವು ಮಾಡುತ್ತ ಅದನ್ನೇ ಬಿಡದೆ ಭೋಜನಮಾಡುತ್ತ ಬರುವವರಿಗೇ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುವು. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ:-

೧—ಕಾಷ್ಠಲಾಭವು:—ಇದು ಪಾಕವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಒಂದೇ ಹೊತ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಯ ಬರುವುದು. ಈಗ ನಿತ್ಯವು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಅಡುಗೆಗೆ ಎಷ್ಟು ಸೌದೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದೋ ಅದರ (ಕಾಲ್ಪಾಲು) ಪಾದಾಂಶವೇ ಈ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಸಾಕಾಗುವುದು. ಎಂದರೆ ಒಂದು ಮಣ ಸೌದೆ ವೆಚ್ಚವಾಗುತ್ತಿದ್ದಕಡೆ ಕಾಲುಮಣವೇ ಸಾಕಾಗುವುದು. ಇನ್ನು ಮುಕ್ಕಾ

ಲು ಮಣ ಉಳಿಯುವುದು. ಅದರ ಮರ್ಮವೇನೆಂದರೆ:- ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದೇ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಘಂಟೆಯ ಹೊತ್ತೇ ನೀರು ಮರಳಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟರ ವೊಳಗೇ ಸರ್ವಪಾಕವು ನೆರವೇರುವುದು. ಅದರಿಂದ ಸೌದೆಯ ವೆಚ್ಚವು ತಗ್ಗುವುದು. ಇನ್ನು ಇದ್ದಲು ಕೆರೂಸಿಯಿನ್ ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದುದರಿಂದ ಈ ಪಾಕವು ಇನ್ನೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೇ ಆಗುವುದು. ವೆಚ್ಚವೆಲ್ಲವು ಸಮಾನವೇ ಆದರು ಕಾಲವು ಕೊಂಚ ಕೂಡಿಬರುವುದಲ್ಲದೆ ಸೌದೆಯನ್ನು ಒಲೆಗೆ ಚಾಚುವ ಕೆಲಸವು ಕೂಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲವು. ಎಲ್ಲರೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು.

೨ನೆಯದು:-ಧಾನ್ಯಲಾಭವು:-ಅಕ್ಕಿಯ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ ಈಗ ನಾಲ್ಕು ಮಂದಿಗೆ ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾಗಿದ್ದುದೋ ಅಷ್ಟರಿಂದಲೇ ಅಯ್ದು ಮಂದಿಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಭೋಜನವಾಗುವುದರಿಂದ ($\frac{1}{5}$) ಅಯ್ದನೆ ಯೊಂದಂಶದಷ್ಟು ಅಕ್ಕಿ ಉಳಿಯುವುದು. ಎಂದರೆ-ಒಂದು ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ೧೦೦ ಸೇರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ೮೦ ಸೇರೇ ಸಾಕಾಗುವುದರಿಂದ ಇನ್ನು ೨೦ ಸೇರು ಉಳಿಯುವುದು. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ:—ಈ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಹಬೆಯೊಳಗೇ ಅಕ್ಕಿ ಬೆಂದು ಅನ್ನವಾಗುವಾಗಲು, ಬೇಳೆ ಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ ಮುಂತಾದುದು ಬೇಯುವಾಗಲೂ, ಅದರದರ ಸಾರಾಂಶವು ಲೇಶವೂ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೆ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತುಂಬಲಾಗಲಾರದು. ಅದರಿಂದ ಧಾನ್ಯದ ವೆಚ್ಚವು ತಗ್ಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದು ೧-೨ ತಿಂಗ

ಳಾದರೂ ಬಿಡದೆ ನಿತ್ಯವು ಏಕರೀತಿಯಾಗಿ ಈ ಹವಿಷ್ಯಾನ್ನವನ್ನೇ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಊಟಮಾಡುತ್ತ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಲೆಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕುವುದು. ಇದುವರೆಗೆ ಗಂಜಿ ಬಸಿದು ನಿಸ್ಸಾರವಾದ ಅನ್ನವನ್ನು ಅರಳಿನ ಹಾಗೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದವನು ಈಗ ಈ ಸಾರವತ್ತಾದ ಅನ್ನವನ್ನು ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸಲು ಒಂದು ಪಾವಕ್ಕಿಯನ್ನವು ಬೇಕಾಗಿದ್ದವಗೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾವಿನಷ್ಟು ಊಟಮಾಡುವಾಗಲೇ ಸಂತೃಪ್ತಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಪಾದಾಂಶ ಧಾನ್ಯಲಾಭವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು.

೩--ಪಾತ್ರಲಾಭವು:—ಒಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸುವ ಒಂದು ಕೊಳಗದಪ್ಪಲೆ ಮಾತ್ರವೇ ದಿನಕ್ಕೆ ೧ ಘಂಟೆಯ ಹೊತ್ತು ಸುಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಅದರ ಒಳಗಿರಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಸುಡುವುದು ಕಪ್ಪಾಗುವುದು ಎಂಬ ಪ್ರಸಕ್ತಿಯೇ ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ತಿಕ್ಕುವ ಶ್ರಮವೂ ಇರದು, ಪಾತ್ರೆಗಳೂ ಬೇಗನೆ ಸವೆಯವು. ತೂತಾಗವು. ಆಗಾಗ ಒಡಕು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬೆಸೆಯುವುದು ಹೊಸಪಾತ್ರೆ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಂತಾದ ವೆಚ್ಚವು ತಗ್ಗುವುದು. ಮತ್ತು ನೀರಿನೊಳಗೇ ಇಡತಕ್ಕ ಪಾತ್ರೆಯು ಕೊಂಚ ಒಡಕಾಗಿದ್ದರೂ ಬಾಧಕವಿಲ್ಲ. ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹವಾಗುವುದು. ಎಷ್ಟು ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾದರೂ ಅವರವರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾಲು ಹಣ್ಣು ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ ಅನ್ನ ಸಜ್ಜಿಗೆ ಪಾಯಸ ದೋಸೆ ರೊಟ್ಟಿ ಹಾಲುಬಾಯಿ (ಹಲ್ವ-ಬರ್ಫಿ) ಮುಂತಾದ ಫಲಾಹಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಹು ಸಾರವತ್ತಾಗಿ ಒಂದೇ ಸಲವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಪದಾ

ರ್ಥವು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಅಂಟುವುದು, ಸೀಯುವುದು, ಉಕ್ಕುವುದು, ಬೇಯದೆ ಅಪಕ್ವವಾಗುವುದು, ಹೊಗೆಯ ವಾಸನೆ ಹತ್ತುವುದು, ಮೊದಲಾದ ಬಾಧಕವೊಂದೂ ಈ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದುವರೆಗೆ ಸೌಟಿಗೆ ತಪ್ಪಲೆಗೆ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡು, ಸೀದು, ಕರಿಕಾಗಿ, ಉಕ್ಕಿ, ಚೆಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ನಷ್ಟಿಯಂಶವೊಂದೂ ಈ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವೇ ಇರದು. ಆದರೆ ತಳದ ಕೊಳಗದಪ್ಪಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನೀರು ಕಾಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಳಗಡೆ ಇರಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಲ್ಲಕ್ಕೂ ಹಬೆ ತಾಕುವಂತೆಯು, ಉರುಟದಂತೆಯು, ಹೊಂದಿಸಿ ಮೊದಲೇ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಈ ಪಾತ್ರೆಗಳ ಉಪಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಲಾಭಾಂಶವು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ಬಿಡದೆ ಈ ಪಾಕವನ್ನೇ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.

ಆನೆಯದು:—ಆರೋಗ್ಯಲಾಭವು :—ನಿತ್ಯವು ತಪ್ಪದೆ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕದ ಊಟವನ್ನೇ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತ ಬರುವವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಕಾಲವಾದ ಮೇಲೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉಷ್ಣದ ಉರಿ ಪೊಟು ನೋವು ಮುಂತಾದ ಬೇನೆಯು ತಗ್ಗುತ್ತ ಬರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತ ಬರುವುದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪು ಮನಕ್ಕೆ ಇಂಪು ತೋರುವುದು. ಸುಖನಿದ್ರಾಕಾಲ ಪ್ರವೃತ್ತ್ಯಾದಿಗಳು ಲಭಿಸುವುವು. ಈ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಾಹಾರದ ರುಚಿಯು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಡಂಬಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಆದುವರೆಗಿದ್ದ ರಾಜಸತಾಮಸಾಹಾರಾಭ್ಯಾಸವು (ಭಗವದ್ಗೀತೆ ೧೭–೯,

ISRT

ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮ ಸಾರ ಕರ್ಮಪ್ರಶ್ನೆ ೧೭೩ ನೋಡಿರಿ) ಹೇಗಾದರೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ತಪ್ಪುತ್ತ ಬರುವುದು. ಈ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಯೇರ್ಪಡುವ ತಿಂಡಿಯ ವಸ್ತುವೆಲ್ಲವು ಎರಡು ಸಲ ಪಕ್ವವಾದಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವುದರಿಂದ ಧಾನ್ಯಶಾಕಾದಿಗಳೆಲ್ಲವು ದೇಹದೊಳಗೆ ಬೇಗನೆ ಅರಗಿ ದೇಹಧಾತುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ಸಾರವಸ್ತುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಏರ್ಪಡುವುವು. ಅದರಿಂದ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಆಮವು (ಅಪಕ್ವ) ಮಲವು ತಗ್ಗುವುದು. ಇದುವರೆಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದ ಆಹಾರದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಪಲ್ಯಕಾಯಿಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ರೊಟ್ಟಿ ಉಸಳಿ ದೋಸೆ ಮುಂತಾದ ಫಲಾಹಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬಹಳ ಸಟ್ಟಿಗೆ ಅಪಕ್ವಾರ್ಧಪಕ್ವಪಾದಪಕ್ವಗಳಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದುವು. ಅಂತಹವು ಅನ್ನಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅರಗದೆ ಬಹಳಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದುವು. ಅವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಹೊರಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಲವಣಕ್ಷಾರಾದ್ಯೌಷಧಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯವು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದ್ದಿತು. ಈಗ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಪಕ್ವಭಯವೇ ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳ ಮುದುಕರ ಅಜೀರ್ಣ ವ್ಯಾಧಿಬಾಧೆಗಳು ಯಾವಾಗ ತಗ್ಗಿದುವೋ ಆಗಲೇ ವೈದ್ಯಮದ್ದುಗಳಿಗೋಸ್ಕರವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಆ ವೆಚ್ಚವೂ ತಪ್ಪಿದುದು. ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವು ತಾನಾಗಿಯೇ ಒದಗುವುದು. ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸುಖಲಾಭವೊಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದ ಮಹಾಲಾಭವಾಗುವುದಲ್ಲವೆ ?

೫—ಕಾಲಲಾಭವು :—ಈ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಕೊಳಗತಪ್ಪಲೆಯೊಳಗೆ ($\frac{1}{8}$) ಎಂಟನೆಯೊಂದಂಶದಷ್ಟು ನೀರು

ಹುಯ್ದು ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಅದರೊಳಗೆ ಹಿಡಿಯು ವಂತಹ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ, ಕಾಳು, ರವೆ, ಹಿಟ್ಟು, ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ, ಅಳತೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನೀರನ್ನೂ, ಹುಯ್ದು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಟ್ಟು ಆ ಕೊಳಗ ತಪ್ಪಲೆಯ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಮೇಲೆ ಎರಡುಗಳಿಗೆಯ ಹೊತ್ತು (೪೮ ನಿಮಿಷ) ಸುಮ್ಮನೆ ಒಲೆ ಯುರಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಯ್ತು. ಅಷ್ಟರೊಳಗೆ ಅನ್ನ ಮೊದಲಾದ ಮೃದು ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲವು ಬೆಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೇಯದ ಬೇಳೆ ಬಟಾಣಿಕಾಳು ಹುರಳಿ ಹಲ ಸಿನಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಕಠಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಇರಿ ಸಿದ್ದರೆ ಎರಡೂವರೆಘಳಿಗೆ (೧ ಘಂಟೆ ಹೊತ್ತು) ಮುಚ್ಚಿದ್ದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ ಇರಬೇಕು. ಅವೊಳಗಾಗಿ ೮-೧೦ ಬಗೆಯ ಅಡುಗೆಯು ಊಟಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು. ಬಳಿಕ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ಎಲೆಗೆ ಬೊಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಭ್ಯಂ ತರವೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ವೊಂದು ಘಂಟೆಯೊಳ ಗಾಗಿ ಒಗ್ಗರಿಸುವುದು, ಕರಿಯುವುದು, ಹುರಿಯುವುದು, ರುಬ್ಬುವುದು, ಅರೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೇ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಈ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅಪಕ್ವಪದಾರ್ಥವು ಸುಪಕ್ವವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಕಾಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲವಾವಶ್ಯಕವಿ ಲ್ಲ. ಹಬೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೆ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಾಕು ವಂತೆ ಮಾಡಿಟ್ಟಿದ್ದಲ್ಲಿ ೩೫ ನಿಮಿಷಗಳಿಗೇ ಎಲ್ಲಾ ಅಡುಗೆಯು ಆಗುವುದು. ಇನ್ನು ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಕರಿಯುವುದು ಸುಡುವು

ದೆಂಬುದು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆ. ಆದರೆ ಗರಿಗರಿಶಬ್ದವಾಗುವಂತ ಹ ಪದಾರ್ಥವೊಂದೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಯಿಸಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಅಡುಗೆಯೊಂದೇ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡತಕ್ಕದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಈಗ ಬಡವ ರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ೨-೩ ಸೇರಕ್ಕಿಯ ಅಡುಗೆಗೆ ಮು ಕ್ಕಾಲುಗಂಟೆಯೇ ಸಾಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂ ಬವಾಗಿದ್ದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ೪-೫ ಸೇರಕ್ಕಿಯು, ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಷ್ಟು ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೇಯಬೇಕಾಗಿದ್ದರೂ, ೧ಘಂಟೆ ಸಾಕು. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲವು ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪ ಟ್ಟ ಅಡುಗೆಗೆ ಪಾತ್ರೆಗಳೂ ದೊಡ್ಡವು ಬೇಕು. ಕಾಲವೂ ಹೆಚ್ಚುಬೇಕು. ಆಗಲೂ ಪಾಚಕಸಾಹ್ಯಾದಿ ಪ್ರಬಲಪ್ರಯತ್ನ ದಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಒಂದೂವರೆಗಂಟೆ ಎರಡುಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈಪಾಕವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು. ಅಂತು ಈ ಕಾಲಪರಿಮಾಣವು ಉಷ್ಣಪರಿಮಾಣವನ್ನೂ, ಬೇ ಯಬೇಕಾಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಮಾಣವನ್ನೂ, ಅನುಸರಿಸಿ ರುತ್ತದೆ. ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ಹಬೆಯು ಹೊರಗೆ ಹೋಗ ದಂತೆಯು, ಒಳಗಿಟ್ಟಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಚನ್ನಾಗಿ ತಾಕು ವಂತೆಯೂ, ಮಾಡುವ ಉಪಾಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲವು ಕೂಡಿಬರು ವುದು. ಅದರ ಕ್ಲೃಪ್ತಿಯು ೧—೨ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪಾಕ ವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಂದಮೇಲೆ ಅವರವರಿಗೇ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಕೆಡು ವುದೆಂಬ ಭಯವೇನೋ ಇಲ್ಲ. ಕ್ಲೃಪ್ತಕಾಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ನೋಡಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಬೇಯದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು

ಮತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ೧೦–೧೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಬೆ ತಾಕು ವಂತೆಮಾಡಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ಅದ್ದರಿಂದೇನೂ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲವು. ಧಾನ್ಯಶಾಕಾದಿಗಳು ಬಹಳಹೊತ್ತು ಬೇಯುವುದರಿಂದ ಕೆಡುಕಾಗುವುದೆಂದು ಭಾವಿಸಕೂಡದು. ಮೆತ್ತಗೆ ಬೆಂದಷ್ಟು ಅದರ ಸಾರವು, ರುಚಿಯು, ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಈಯಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೀದು ಕರಿಯಾಗುವುದೆಂಬ ಮಾತೇ ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ ಅತಿಪಕ್ವದೋಷವು ಸಂಭವಿಸದು. ಅದರಿಂದ ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಸರ್ವರೂ ಈ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನವಲಂಬಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾಲ ಸೌಕರ್ಯವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವವರಿಗೆ ಇದು ತುಂಬ ಸಾಹ್ಯಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಅರ್ಧಸೇರು ಒಂದು ಸೇರಿನೊಳಗೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ, ಚಿತ್ರಾನ್ನ, ದಧ್ಯನ್ನ, ಕ್ಷೀರಾನ್ನ, ತಕ್ರಾನ್ನಗಳನ್ನು; ಇನ್ನು ಪಾಯಸ, ಗೋಧುವೆಯ ನುಚ್ಚಿನ ಅನ್ನ, ಫುಲ್ಲಸಜ್ಜಿಗೆ, ಫಲರಸಮಿಶ್ರಿತಾನ್ನ, ಇವುಗಳನ್ನು; ಮೃದುವಾದ ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ, ಇಡ್ಡಳಿ, ಉಸಳಿ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಹಾಲು ಬಾಯಿ (ಬರ್ಫಿ), ರಸನಾಮೃತದುಂಡೆ ಮುಂತಾದ ಫಲಾಹಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ; ೨೦-೩೦ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಪಕ್ವಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮತ್ತು ಕೆರೂಸಿಯಣ್ಣೆಯ ದೀಪದಲ್ಲಿ ಅಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಹವರಿಗೆಲ್ಲರಿಗೂ; ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ; ಮಾರ್ಗಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೂ ; ಈ ಪಾಕವು ಅರ್ಧಘಂಟೆಯೊಳಗೇ ಏರ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಕಾಲ ಕ್ರಿಯಾದಿಸೌಕರ್ಯವು ಲಭಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಬಹು ಲಾಭಕರವೂ ಸುಖಕರವೂ ಆಗುವುದೆಂಬ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಲೇಶವೂ ಸಂಶಯಪಡಕೆಲಸವಿಲ್ಲವು.

೬:—ಕ್ರಿಯಾಸೌಕರ್ಯವು:—ಅಲ್ಪಶ್ರಮದಿಂದ ಅಧಿಕ ಫಲಲಾಭವು:—ಪರಿಮಾಣಪ್ರಕಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿಸಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿದಮೇಲೆ ಇಳಿಸುವವರೆಗೂ ಒಲೆಯ ಉರಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಂದು ಹೊರತು ಮತ್ತೇನು ಪ್ರಯತ್ನವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲವು. ಅಕ್ಕಿ ಬೇಳೆ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ ಮುಂತಾದುದು ಬೆಂದಿತೆ? ಇಲ್ಲವೆ? ಎಂದು ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಿನೋಡುವುದು, ಸೌಟಿನಿಂದ ತೊಳಸುವುದು, ತಳಮೇಲೆಮಾಡುವುದು, ಉರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ತಗ್ಗಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಪಾರವೊಂದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಸೌಟನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯವೇಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ನಮಗೆ ಗೋಚರಿಸದೆಯೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆಯೇ ಈ ಪಾಕದೊಳಗೂ ಆ ವುಷ್ಮ ಜಲ ವಾಯು ತತ್ವಗಳ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾಗಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿಯು ನಡೆಯುವುವು, ಆದರಿಂದ ಇದುವರೆಗೆ ಅಡುಗೆಮಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದವರು ಕೂಡ, ಏಂತಹ ಅರಿಯದವರೂ, ಈ ಪಾಕವನ್ನು ಅನಾಯಾಸವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯು ಇದ್ದಲು ಒಲೆಯೋ ಸೀಮೆಯೆಣ್ಣೆಯೊಲೆಯೋ ದೊರತಲ್ಲಿ ಉರಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಕಾಲವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಮಾತ್ರವೇ; ಮತ್ತೇನೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಕ್ರಿಯಾ ಕಾಲ ಸೌಕರ್ಯಾದಿಗಳುಂಟಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅನ್ನದಂಗಡಿ (ಹೋಟಲ್) ಗಳಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕೋಸ್ಕರವಾಗಿ ಶ್ರಮಪಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಜನಕ್ಕೆ ಈ ಪಾಕಪದ್ಧತಿ

ಯು ಉತ್ತಮೋಪಾಯವಾಗಿರುವುದು. ವೆಚ್ಚವೂ ಪರಾಧೀನತೆಯೂ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಅಶುಚಿಸಂಪರ್ಕ ವೊಂದೂ ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ ಪಾರಿಶುದ್ಧ್ಯವೂ, ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಲಾಭವೂ, ಉಂಟಾಗುವುದು. ಕಾಲಕ್ರಿಯಾದಿಸೌಕರ್ಯವು ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ಪಾಚಕಜನರ ಸಾಹ್ಯವುಳ್ಳ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಇಲ್ಲದಾಗ ವಿಶೇಷಶ್ರಮಪಡದೆಯೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಇಷ್ಟು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹಾಕತಕ್ಕದೆಂಬ ಅಳತೆಯನ್ನು, ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟುದೇ ಆದರೆ ಕಡೆಗೆ ಹುಡುಗರು ಅವರವರೇ ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಪಾಕಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪಾಕದ ಪಾರತಂತ್ರ್ಯವು ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು.

೭—ಸಾರವಾದ ರುಚಿಕರ ವಸ್ತುಲಾಭವು :—ಈಗ ಅಗ್ನಿಪಕ್ವವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವಂತಹವರಿಗೆ ಅಪಕ್ವವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುಪಕ್ವವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಯುರಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಹುರಿದು ಕರಿದು ಮಾಡುವುದೊಂದು, ಕುದಿಯುವ ನೀರಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮಾಡುವುದೊಂದು, ಇವೆರಡು ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು ಉದರದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರಗುವುದಲ್ಲ. ಆ ತಿಂಡಿಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಾಧಕವೇ ಹೊರತು ರಸರಕ್ತಾದಿ ಧಾತುಗಳ ವೃದ್ಧಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದು. ಅರ್ಧಪಕ್ವವಾದ ಆ ಕರಿದ ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಮುದುಕರು ಮೊದಲಾದವರು ಚನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುವುದಿಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸದೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಾಧಕವಾಗುವುದು. ಇನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದರೊಳ

ಗೂ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೇಯುವಾಗಲೂ ಕೆಲವು ಧಾತುವೃದ್ಧಿಕರವಾದ ಪದಾರ್ಥದ ಸಾರಭಾಗವು ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಹೊರತು ಊಟಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗದು. ಧಾನ್ಯಶಾಕಾದಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಉಕ್ಕುವುದು, ಚೆಲ್ಲುವುದು, ಗಂಜಿಯಂ ಬಸಿಯುವುದು, ಸೌಟಿನಿಂದ ತೊಳಸುವುದು ಮುಂತಾದುದರಿಂದ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥವು ನಷ್ಟವಾಗಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆಯಷ್ಟೆ ? ಹಾಗೆ ನಷ್ಟವಾಗಲು ಉಳಿದಂಶವು ನಿಸ್ಸಾರವಾಗಿ ಸಪ್ಪೆಯೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಗ ಅದರ ನಿಸ್ಸಾರತೆಯು ನಾಲಗೆಗೆ ತೋರಿಬಾರದಂತೆ ರುಚಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುವ ಉಪಾಯವೇ ಉಪ್ಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಪುಡಿ ಹುಳಿ ಬೆಲ್ಲ ಇಂಗು ಸಾಸುವೆ ಮುಂತಾದ ವಿದಾಹಿ ವ್ಯಂಜನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಡುಗೆಯ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿ ಯೇರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದು. ಇದೀಗ ಜನಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯಾಪಥಪ್ರಾಯವಾಗಿ ನಾಲಗೆಯ ಸಹಜವಾದ ಸಾರಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ಕೃತ್ರಿಮವಾದ ರುಚಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸುವರ ದೇಹಧಾತುಗಳ ಸಾರಾಂಶವು ಕೂಡ ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿಯೇ ಏರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನೋಟಕ್ಕೆ ಆಕಾರಪುಷ್ಟಿಯು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕಾಣಬರುವುದೇ ಹೊರತು ದೇಹದೊಳಗೆ ರಸರಕ್ತಾದಿಗಳು, ಓಜಶ್ಶುಕ್ರಾದಿಗಳು, ಉತ್ತಮ ಸಾರವತ್ತುಗಳೆನಿಸಿರವು. ಶೀತೋಷ್ಣಾದಿಗಳ ಅಲ್ಪೋಪದ್ರವಗಳಿಂದಲೇ ಮಹಾಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದುವುವು.

ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಏರ್ಪಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯಾದರೋ ಅಪಕ್ವಾದಿದೋಷಗಳೇ ಇಲ್ಲದುದರಿಂದಲೂ, ಬೇಯುವಾಗ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸಹಜವಾದ ಸಾರ

ವಸ್ತುಗಳು ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೆಯೇ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲುವುದ ರಿಂದಲೂ, ನಾಲಗೆಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಹಿತ ಮಧುರ ರುಚಿ ಯೇ ದೊರೆಯುವುದು. ಅದರಿಂದ ಸಾರವತ್ತಾದ ಆ ಪದಾ ರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ತಿನ್ನಲಾಗದು. ಹಾಗೆ ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅನ್ನಕೋಶಕ್ಕೆ ಅಧಿಕಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ದೇಹ ಧಾತುಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಸಾರವಸ್ತುಗಳೇ ರ್ಪಡುವುವು. ಆಗ ಅಸಾರವಾದ ಮಲಭಾಗವು (ಕಿಟ್ಟ) ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು. ಅನ್ಯಪದಾರ್ಥವೆನಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವ ಆ ಮಲಾಂಶವು ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಹಾಗೆಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯ ಗಳು ನಿರ್ಮಲಗಳಾಗಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿ ಯಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸುತ್ತ ಬರುವುವು. ಈ ಲಾಭಾಂಶವು ಬುದ್ಧಿ ಶಾಲಿಗಳು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅದಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಿಗಳಿಗೆ ಮಾ ತ್ರವೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಈಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಎಲೆ ಯಲ್ಲಿ ಬೊಡಿಸಿದ್ದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಗಟ್ಟಿಗಟ್ಟಿ ಯಾಗಿರುವುದು, ಬೇಯದಿರುವುದು, ಹೊತ್ತಿ ಸೀದು ಹೋ ದುದು, ಹೊಗೆಯ ವಾಸನೆ ಹತ್ತಿದುದು, ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯ ಶಾಕಾದಿ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಆಗದೆ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸುಡುವುದು ಸಹಜವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ. ಇನ್ನು ಅಡುಗೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆಂತು ಅತಿಪಕ್ವಾಪಕ್ವ ಗಳಾದ ಶಾಕಧಾನ್ಯಾದಿಗಳು ಚೆಲ್ಲಿ ರಜ್ಜಿಯಾಗಿರುವುದಷ್ಟೆ? ಈಗ ಬಲು ನಾಜೂಕಾಗಿಯೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿಯೂ, ಏರ್ಪ ಡುವ ಈ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿಯಾದರೋ ಆ ದೋಷಗಳ ಸಂ

ಭವವೇ ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ ಅಡುಗೆಯ ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಎಲೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದೆ ಆಚೆಗೆ ತಳ್ಳಿಬಿಡಬೇಕಾದ ಭಾಗ ವೊಂದೂ ಇಲ್ಲದುದರಿಂದ ಅಟ್ಟಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಲೇಶಾಂಶವೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗದು. ಮತ್ತು ಅಡುವಾಗ ತಪ್ಪಲೆಗೆ ಸೌಟಿಗೆ ಹತ್ತುವುದು, ನೀರುಕ್ಕಿಸಿ ಚೆಲ್ಲುವುದು, ಗಂಜಿ ಬಸಿಯುವಾಗ ಸೋರಿ ಹಿತ್ತಲ ಬಚ್ಚಲ ಪಾಲಾಗುವುದು, ಕುದಿಯುವಾಗ ತೊಳಸುವಾಗ, ಒಂದರಿಂದೊಂದಕ್ಕೆ ಸುರಿಯುವಾಗ, ಒಲೆಯ ಪಾಲಾಗುವುದು; ಇದೇ ಮೊದಲಾದ ಯಾವದೊಂದು ನಷ್ಟಿಯು ಈ ಹವ್ಯಪಾಕದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರಿಂದ ಈ ಸಾರವಸ್ತುಗಳ ಲಾಭಾಂಶವು ಒಡವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ತೋರಿಬಾರದೇ ಇರದು.

೮—ಕ್ಷೀರದ ಸ್ನೇಹಲಾಭವು :—ಒಂದು ಅಗಲವಾದ

ಬಾಯುಳ್ಳ ಪಂಚಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ($\frac{1}{8}$) ಅಷ್ಟಮಾಂಶದಷ್ಟು ನೀರು ಹುಯ್ದು ಒಲೆಯಮೇಲಿರಿಸಿ ಒಲೆಯ ಗುಪ್ಪಗಳಂತೆಯೇ ಮೂರು ಸಮನಾದ ಸಣ್ಣಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹಾಲಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಂದಿಸಿಟ್ಟು ಮೇಲೊಂದು ಪರಾಯತವನ್ನೊ ಬಾಣಲಿಯನ್ನೊ ಬೋರಲಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಒಲೆಯನ್ನು ಉರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಂದು ಗಳಿಗೆಯೊಳಗೆ ೩–೪ ಸೇರು ಹಾಲಾದರೂ ಪಕ್ವವಾಗಿ ಕಾಯುವುದು. ಬಳಿಕ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬೇಕಾದರೂ ಕಾಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೆಳಗಿನಿಂದ

ISRT

ಬೈಗಿನವರೆಗೂ ಆ ರೀತಿಯೇ ಕಾಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಪರಿಮಾಣವು ಲೇಶವೂ ತಗ್ಗದು. ಉಕ್ಕುವುದು, ಚೆಲ್ಲುವುದು, ಇಂಗುವುದು, ಒಡೆಯುವುದು ಎಂಬ ಭಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಮುಚ್ಚಿದ್ದ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ ಇರುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕೆನೆಗಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿಯಾರುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಆ ಬಿಸಿ ೮—೯ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೂ ಇರುವುದು. ಕೆಂಡದ ಅಗ್ಗಿಷ್ಟಿಕೆ, ಕೆರೂಷಿಯರ್ ಲ್ಯಾಂಪು, ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಈರೀತಿ ಹಾಲನ್ನಿರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ಆ ಹಾಲಿಗೆ ಯಾವುದೊಂದು ಅಪಾಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯ ಹಾಲು ದೊರೆಯುವುದು.

ಆದುದರಿಂದ ಈಗ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಸುವು ಎಮ್ಮೆ ಆಡುಕುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಕುತ್ತ ಹಯನು (ಕರವು) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕವರಾಗಲಿ, ಹಾಲನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕವರಾಗಲಿ, ಆ ಹಾಲನ್ನು ಕಾಸುವಾಗ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಉಕ್ಕಿಸುವುದು, ಬೆಕ್ಕಿಗಿಡುವುದು, ಅಟ್ಟಿಸುವುದು, ಒಡೆಯಿಸುವುದು, ಉರುಳಿಸುವುದು, ಚೆಲ್ಲುವುದು, ಸಾರವಾದ ಕೆನೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕವಿಧ ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಿರುವರಷ್ಟೆ? ಎಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದವರಿಗೂ ಈ ನಷ್ಟಿಯು ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು, ಹಾಗೆ ನಷ್ಟವಾದ ಭಾಗದಿಂದ ಭೂತತೃಪ್ತಿಯಾಗುವುದೆಂಬ ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದು, ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲವೆ? ಇಂತಹವರು ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಹಾಲು ಕಾಸುವುದಕ್ಕಾರಂಭಿಸಿದಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ನಷ್ಟಿಯೊಂದನ್ನೂ ಹೊಂ

ದಬೇಕಾದವಶ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲವು. ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಸಾರವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೆ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯೂ ಬೆರಸದೆಯೇ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಹಾಲಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ರುಚಿಯು, ಸಹಜಗುಣವು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಹಾಗೆ ಕಾಸಿ ಆರಿಸುತ್ತ ಕೊಂಚ ಬಿಸಿಯಿರುವಾಗಲೇ ಹೆಪ್ಪಿಟ್ಟರೆ ಮೊಸರು ರುಚಿಯಾಗಿಯು, ಘನವಾಗಿಯು, ಇರುವುದು. ಕಡೆದರೆ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಮತ್ತಿಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಬರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನೇಹಾಂಶವು (ಜಿಡ್ಡು) ಸ್ವಲವೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗದೆ ಲಭಿಸುವುದೆಂದು ೬-೭ ದಿನಗಳೊಳಗೇ ಇಷ್ಟಾಂಶವೂ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಲಹತಕ್ಕವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು. ಹಾಲಿನ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು:—ಎಂತೆಂದರೆ:—

ಶ್ಲೋ॥ ಅರ್ಧೋದಕಂ ಕ್ಷೀರಶಿಷ್ಟ ಮಾಮಾಲ್ಲಘುತರಂ ಶೃತಂ ।
ಶೃತಶೀತಂತು ಪಿತ್ತಘ್ನಂ ಶೃತೋಷ್ಣಂ ಕಫವಾತಜಿತ್ ॥ ಆ.–ವೇ.
ಪಯೋಭಿಷ್ಯಂದಿ ಗುರ್ವಾಮಂ ಯುಕ್ತ್ಯಾ ಶೃತಮತೋನ್ಯಥಾ ॥
ಭವೇದ್ಗರೀಯೋತಿಶೃತಂ ಧಾರೋಷ್ಣ ಮಮೃತೋಪಮಂ॥೧-೪-೩೦॥

(ಹಾಲಿಗೆ ಅರ್ಧಭಾಗ ನೀರು ಬೆರಸಿ ಕಾಸಿ ಹಾಲಿನಭಾಗದಷ್ಟೆ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಲಘುವಾಗಿರುವುದು. ಕಾದು ಆರಿದಹಾಲು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹರಿಸುವುದು. ಕಾದು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದು ಶ್ಲೇಷ್ಮವಾತಗಳನ್ನು ಗೆಲ್ಲುವುದು. ಹಾಲೇ ಗುರುಪದಾರ್ಥವು. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಸಿ ಇಂಗಿಸಿದರೆ ಮತ್ತಿಷ್ಟು ಗುರುವಾಗುವುದು. ಆದರಿಂದ ಬಲುಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಕಾಸಬೇಕು.

ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೆಡುವುದು. ಧಾರೋಷ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಮೃತಸಮಾನವೆನಿಸುವುದು) ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದಸಿದ್ಧಾಂತವು.

ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಇಂತಹ ಉಪಾಯದಿಂದ ಕಾಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಮುದುಕರಿಗೂ ಅದರ ನಿಜಗುಣವು ಕಾಣಬರುವುದು. ಕಾಯದಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚುಕಾದರೂ ಕಾಸಿದಮೇಲೆ ಆರಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಷದೋಷವುಂಟಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಹಾಲಿನ ದೋಷವುಂಟಾಗದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಇದೇ ಸರ್ವೋತ್ತಮೋಪಾಯವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಶ್ರಮವೂ ವ್ಯಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲನ್ನುಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕವರೆಲ್ಲರೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕಾದಂಶವು:— ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನೇಹಾಂಶವನ್ನು (ಜಿಡ್ಡು) ಕಳೆಯದೆ, ಅದನ್ನು ಕೆನೆಕಟ್ಟಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಮಾಡದೆ, ಹುಳಿಯಾಗಿಸದೆ, ಒಡೆಯಿಸದೆ, ಅಪಕ್ವದಶೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ, ಅದರ ಸ್ನೇಹವು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಕಾಲದೇಶೋಚಿತವಾಗಿಯೂ ಮಿತವಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು. "ಅಪಕ್ವಾದಾಮಸಂಭವಃ, ಅನ್ಯಥಾಪಕ್ವಮಪಕ್ವಂ" (ಹಾಲು ಪಕ್ವವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಕಡಮೆಯಾದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗವುಂಟಾಗುವುದು.) "ಈಯಪಕ್ವವಾದ ಹಾಲೇ ವಿಷದಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೃತ್ಯುಪ್ರದವಾಗುವುದು, ಅದೇ ಸುಪಕ್ವವು, ಕ್ಲೃಪ್ತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವೂ, ಆದರೆ ಅಮೃತವೆನಿಸುವುದು." ಎಂದು ಹೇಳಿರುವ ಮುನಿಗಳ ಮತವನ್ನು ತಿಳಿದು ಮಕ್ಕಳ ಸ್ನೇಹವಂ ಬಯಸಿರುವರೆಲ್ಲರೂ

ಮೊದಲು ಹಾಲಿನ ಸ್ನೇಹಾಂಶವನ್ನು (ಜಿಡ್ಡು) ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿಯು ತುಂಬ ಸಾಹ್ಯಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು.

ಉತ್ತಮಸ್ನೇಹಯುಕ್ತವಾದ ಈ ಕ್ಷೀರಾಹಾರವು ಮನುಷ್ಯರಿಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳೊಳಗೂ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವಾದಾಹಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮರ್ತ್ಯರಿಗಿದು ಅಮೃತಲಾಭವೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿಯು ವ್ರತಿಗಳಾದ ಕರ್ಮಯೋಗಿಗಳಿಗೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಿಗೂ "ಪಯೋಬ್ರಾಹ್ಮಣಸ್ಯ ವ್ರತಂ" ಎಂದು ಯಾವ ನಿಯಮಕ್ಕೂ ಬಾಧಕವಲ್ಲದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದಾಹಾರವಾಗಿದೆ. ಇದು ಶುಕ್ರವೃದ್ಧಿಗೂ ಓಜೋಬಲಕ್ಕೂ ಸಂಪೂರ್ಣಸಾಹ್ಯಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಆಯುರ್ವರ್ಧಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಈ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆ ಹಾಲು ಶುದ್ಧವಾಗಿಯೂ ಸುಪಕ್ವವಾಗಿಯೂ ಏರ್ಪಟ್ಟಾಗಲೇ ದೊರೆವುವಲ್ಲದೆ ಅಶುದ್ಧವು ಅಪಕ್ವವು ಅತಿಪಕ್ವವು ಆದರೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ವಿಷದೋಷವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ದೇಹಧಾತುಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ಕಡೆಗೆ ಮೃತ್ಯುಪ್ರದವಾಗುವುದು.

೯—<u>ಸಾತ್ತ್ವಿಕಸೂಕ್ಷ್ಮಬುದ್ಧಿಲಾಭವು</u>:—ಈ ಶರೀರವೇ ಅನ್ನಪಾನಪರಿಣಾಮವೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ಅಂಶವೇ ಅಷ್ಟೆ? ಅದರಲ್ಲಿ ಅನ್ನಪಾನದ ಸ್ಥೂಲಾಂಶವು ಅನ್ನಮಯದೇಹವು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶವು ಪ್ರಾಣಮಯದೇಹವು, ಸೂಕ್ಷ್ಮತರಾಂಶವು ಮನೋಮಯದೇಹವೆಂದು ಮುನಿಗಳು ಹೇಳುವರಷ್ಟೆ? ಈ ಯನ್ನಪಾನವು ಸತ್ತ್ವರಜಸ್ತಮೋಗುಣಭೇದದಿಂದ ಕೂಡಿ ಮೂರುಬಗೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶ

ದಿಂದೇರ್ಪಡುವ ಆ ಮನೋಬುದ್ಧಿಗಳೂ ಮೂರುಬಗೆಯಾಗಿ ರುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ.

ಈ ಪಾಕವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ನಡೆಯುವ ಅನ್ನಪರಿಪಾಕದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಗಳಿಗೆ ಬೋಧಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರಲ್ಲೇರ್ಪಡುವ ಪಕ್ವಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಸಾರವತ್ತು, ಸಾತ್ತ್ವಿಕವು, ಆಗುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನೇ ರಸವರ್ಗವನ್ನು ಬೆರಸದೆ ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳವರ ಮನೋಬುದ್ಧಿಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಿಷಯಗ್ರಹಣ ಸಮರ್ಥವು, ಸಾತ್ತ್ವಿಕವು, ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯ ಲೇಶವು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಕಾರಣಗುಣವು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವುದು ಸಹಜವಾದುದರಿಂದ ಅನ್ನಪಾನವು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಸಾತ್ತ್ವಿಕವಾದರೆ ಅದರಿಂದೇರ್ಪಟ್ಟ ಬುದ್ಧಿಯೂಕೂಡ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಸಾತ್ತ್ವಿಕವೆನಿಸುವುದು. ಆಗ ಅತೀಂದ್ರಿಯವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವು ಆದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತತ್ತ್ವದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಥವಾಗುವುದು. ಆ ವಿಚಾರವೇ ಆತ್ಮಗೆ ಉತ್ತಾರಕವಾಗುವುದಷ್ಟೆ? ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ "ಸಾತ್ತ್ವಿಕಾನ್ಯೇವ ಸೇವೇತ ಪುರ್ಮಾ ಸತ್ತ್ವವಿವೃದ್ಧಯೇ" ಎಂದು (ಆ-ವೇ) ವಿಧಿಸಿದೆ.

ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಾಭ್ಯಾಸದಿಂದೇರ್ಪಟ್ಟ ನವವಿಧಲಾಭವು ಬಡವರಿಗೆ ನವರತ್ನನಿಧಿಲಾಭವೇ ಅಲ್ಲವೆ?

ಈ ಲಾಭಾಂಶವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಶಗ್ರಾಹಿಗಳಾದ ನವನಾಗರಿಕರಾದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಈಪಾಕವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಂದ ಕಂಡೊಡನೆಯೇ ತೋರಿಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಅವರಿಗಾಗಿ ಈ ವಿವರಣ ವಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೆ ಈ ಬೆಂ

ಕಿ ನೀರು ಗಾಳಿಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮತತ್ತ್ವಾಂಶಗಳನ್ನು ಅರಿಯದವರೋ ಅಂತಹವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಒಂದು ನಂಬುಗೆ ಯುಂಟಾಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ನಿರೂಪಿಸಿರುವುದು. ಮೇಲೆ ತೋರಿಸಿದ ಲಾಭಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವುಭಾಗವು ಧನವಂತರಿಗದೊಂದು ವಿಷಯವೇ ಅಲ್ಲವು. ಆದರು ಅವರಿಗೂ ಪಾಕಿಗನು ಬಾರದದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಪಡದೆ ವಿಶೇಷ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಈ ಯಡುಗೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಾಹಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವೆವೆಂಬ ಧೈರ್ಯ ವುಂಟಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಸ್ವತಂತ್ರರಾಗಿ ತಮಗೆ ತಾವೇ ಬೇಕುಬೇಕಾದ ರುಚಿಕರ ಪಕ್ವಫಲಾಹಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಂತಃಪುರದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡುಂಡು ಸುಖವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇಹೊರತು ೧-೨-೩ ನೆಯ ಲಾಭಾಂಶಗಳು ಧನವಂತರಿಗೊಂದು ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಆದರಿಂದ ಅವರು ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೆ ಶ್ರಮಪಟ್ಟು ತಂದ ಅಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದ ಆಹಾರವಸ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಪೋಷಣಕ್ಕೆ ಸಾಲದೆಂದು ಪೇಚಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಬಡವರೋ ಅವರೇ ಈ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕಲಿತು ಆದರ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಇದು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬಂದಮೇಲೆಯೇ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ನವವಿಧ ಲಾಭಾಂಶಗಳು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಾದ ಅಡುಗೆಗಳ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಸುಖಭಾಗವು ಅಧಿಕವಾಗುವುದು, ದುಃಖಭಾಗವು ತಗ್ಗುವುದು. ಆಗ ಬಡವರ ಬಾಳೇ ನಿರುಪಾಧಿಕವಾದ ಬಾಳೆಂದು ಮನಸ್ತೃಪ್ತಿಯೊಂದು ಮೂಡುವುದು.

ಈ ಹವ್ಯಪಾಕದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವ ಪಕ್ವಪದಾರ್ಥಗಳು.

೧—ಅನ್ನಗಳು :—ಅಕ್ಕಿ ಗೋದುವೆ ನವಣೆ ಸಾಮೆ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಅನ್ನಗಳೂ ಸುಪಕ್ವವಾಗುವುವು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನು ಹಾಲು ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಎಳೆನೀರು ವಿವಿಧ ಫಲರಸಗಳು ಇವುಗಳಿಂದ ಪಾಯಸ ದಧ್ಯನ್ನಾದಿಗಳು; ಕುಂಕುಮಕೇಸರಾದಿ ಚಿತ್ರಾನ್ನಗಳು; ಕದಳೀ ಗೋವರ್ಧನಾದಿ ಶಾಕ ಮಿಶ್ರಿತಾನ್ನಗಳು; ಪಳಿದೆಯ, ಕೂಟು, ಬೇಳೆಯ ಹುಳಿ ಗೊಜ್ಜು ಇವುಗಳಿಂದ ಬೆರತ ವಿಚಿತ್ರಾನ್ನಗಳು; ಬಹು ವಿಚಿತ್ರವಾಗೇರ್ಪಡುವುವು. ಇವನ್ನು ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವು ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸಲ್ಪಡುವುದು.

೨—ಬೇಳೆಗಳೆಲ್ಲವು ಬೇಯುವುವು (ತೊವ್ವೆ ಹುಳಿ ಸಾರುಗಳಿಗೆ) ಹುಳಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೆಂದ ಮೇಲೆ ಬೆರಸಬೇಕು.

೩—ಹುರುಳಿ ಕಡಲೆ ನೆಲಗಡಲೆ ಹೆಸರು ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ತರದ ಕಾಳುಗಳೂ ಉಪ್ಪು ಕಾರಗಳಿಂದ ಬೆರಸಿಟ್ಟರು ಬೇಯುವುವು. ಹುಣಿಸೆಯ ಹುಳಿ ಮಾತ್ರ ಬೆರಸಕೂಡದು.

೪—ಹಲಸಿನಕಾಯಿ ಬಾಳೆಯಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಕಗಳೂ ಮೃದುವಾಗಿ ಪಕ್ವವಾಗುವುವು. ಉಪ್ಪು ಕಾರಗಳನ್ನು ಬೆರಸಿಯು ಬೇಯಿಸಬಹುದು.

೫—ಆಗಸೆಯ ಸೊಪ್ಪು ಮೆಂತೆಯದ ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದುದು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಬೆರಸಿಟ್ಟರೂ ಬೇಯುವುದು.

೬—ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಉಸಳಿ ಹಿಟ್ಟು ಮೃದುವಾದ ರೊಟ್ಟಿ ಇವುಗಳು ಸುಪಕ್ವಗಳಾಗುವುವು.

ISRT

೭—ಇಡ್ಡಳಿ ಕಡುಬು ತೂತಿಲ್ಲದದೋಸೆ ಸಂಡಿಗೆಯುಂಡೆ ಮೊಸರುರೊಟ್ಟಿ ಮುಂತಾದುವು ಸುಪಕ್ವವಾಗುವುವು. ಇವಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ ಕಾರ ಮೊದಲಾದ ವ್ಯಂಜನಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಬೆರಸಿಯೇ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

೮—ಫುಲ್ಲಸಜ್ಜಿಗೆ, ಹಾಲುಂಡಿಗೆ, (ಹಲ್ವ ಬರ್ಫಿ) ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳಿಂದ ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ಬಗೆಬಗೆಯ ಫಲಾಹಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ರಸನಾಮೃತದುಂಡೆ ಮುಂತಾದುವು, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿಯು ಬಲು ರುಚಿಕರವಾಗಿಯು ಏರ್ಪಡುವುವು.

೯—ಹುಗ್ಗಿಗಳು—ಹೆಸರುಬೇಳೆ, ತೊಗರಿಯಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಯಬೇಳೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಅಕ್ಕಿಗಾಗಲಿ ಗೋಧುವೆಯರವೆಗಾಗಲಿ ಬೆರಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಸಕ್ಕರೆಯ ಪೊಂಗಲುಗಳೂ ಆಗುವುವು.

೧೦—ಪಾಯಸಗಳು, ಪರಮಾನ್ನ, ಕೀರು, ಗಂಜಿ, ಅಂಬಲಿ, ಇವೇ ಮುಂತಾದುವು ಸೀಯದೆ ಇಂಗದೆ ಉಕ್ಕದೆ ಸುಪಕ್ವವಾಗುವುವು. ಯಾವುದೊಂದು ಲೇಶವೂ ಕೆಡದು.

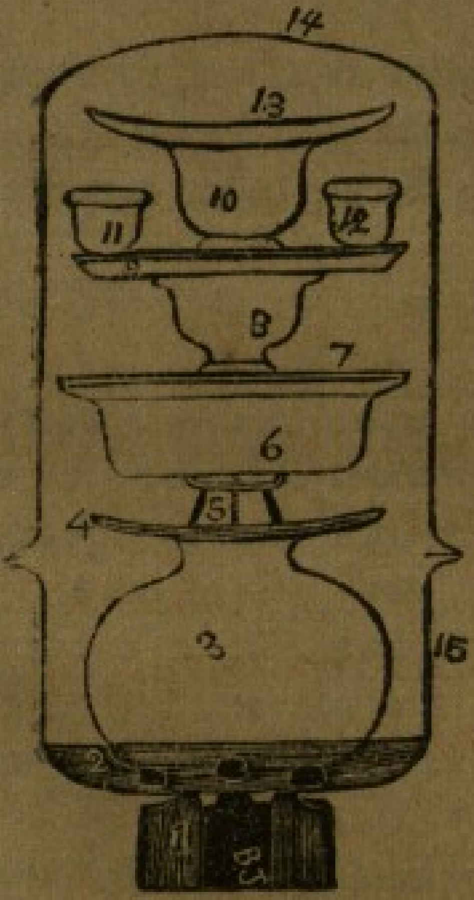
೧೧—ಬಜ್ಜಿ ಗೊಜ್ಜು ಚಟ್ಣಿ ಉಪ್ಪೇರಿ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಂಜನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಯೇ ಪಕ್ವಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೧೨—ಒಡೆ ಗಾರಿಗೆ ಮುಚ್ಚೋರೆ ತೇಂಗುಳು ಮುಸುಕಿನುಂಡೆ ಮುಂತಾದುವಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ನುಚ್ಚು ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪಕ್ವಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬವುದು. ಬಳಿಕ ಆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಾದಿಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಕಾದತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇಲಿಸಿ ಕರಿದರೆ ಎರಡಾವೃತ್ತಿ ಸುಪಕ್ವವಾಗುವುದರಿಂದ ಆ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಅತಿ ಲಘುವಾಗೇರ್ಪಡುವುವು. ಹೀಗೆಯೇ ಇನ್ನು ಬೇಕು

ಬೇಕಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸುಪಕ್ವವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಕರಿಯುವುದಕ್ಕೆಂದು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಒಂದುವೇಳೆ ಕರಿಯುಲು ಸಂದರ್ಭಿಸದಿದ್ದಾಗ್ಯೆ ಆ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿಸದೆ ಹೂರಣದಂತೆ ಹಾಗೆಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂಬಹುದು. ಒಂದುಸಲ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅಷ್ಟು ಬಾಧಕವಾಗಲಾರದು.

ಹವ್ಯಪಾಕವಿಧಾನಕ್ರಮವು.

ಚಿತ್ರ ೧.

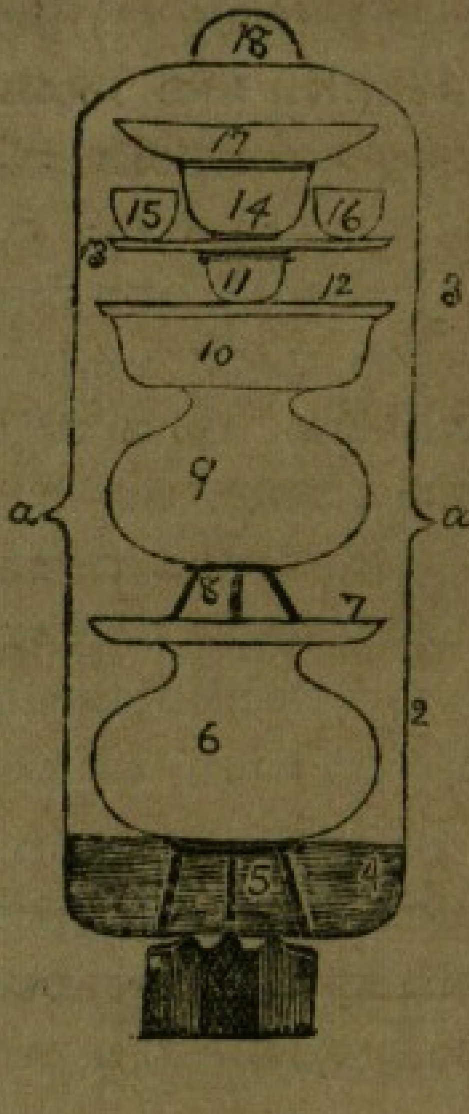


ಅಗಲವಾದ ಬಾಯುಳ್ಳ ಒಂದು ಕೊಳಗತಪ್ಪಲೆಯನ್ನೊ ಪಂಚಪಾತ್ರವನ್ನೊ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ (¼) ಅಷ್ಟಮಾಂಶದಷ್ಟು ನೀರು ಹುಯ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮನಾಗಿರುವ ಮೂರು ಸಣ್ಣಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮುಕ್ಕೋಣವಾಗಿಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೆ ಅಳತೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಅಕ್ಕಿನೀರು ಕೂಡಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದ ಅನ್ನದ ತಪ್ಪಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಡಬೇಕು. ಆ ತಪ್ಪಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪರಾಯತದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲು ಪಲ್ಯಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿಟ್ಟು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಬೇಯತಕ್ಕಂತಹ ಹಿಟ್ಟುರವೆಗಳನ್ನು ಇಡಬಹುದು. ಆ ಬಟ್ಟಲ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಅರಕಂಚಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರಸಿ ತುಪ್ಪ ಹಪ್ಪಳಕಾರ ಹಾಕಿಡಬೇಕು. ತಳದ ಕೊಳಗತಪ್ಪಲೆಯ ನೀರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ

ISRT

ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಳೋ ಕಾಯಿಯೋ ಬೇಳೆಯೋ ಹಾಕಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿರಭ್ಯಂತರವಾಗಿ ಹಬೆ ಹುಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಿಡ್ಡುವುದೇ ಉತ್ತಮವು. ಬಳಿಕ ಆ ಕೊಳಗತಪ್ಪಲೆಯ ಮೇಲೆ ಉಕ್ಕಂಡವಾದ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಜೋರಲಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಅದರ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಬೆಯು ಆಚೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸುತ್ತಲು ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೋಯಿಸಿ ಕಟ್ಟಿಡಬೇಕು. ಪಲ್ಯಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನೀರು ಹಾಕಿಡಬೇಕಾದವಶ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಒಣಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೆರಸಿಡುವುದಾಗಿದ್ದರೆ ಆಗ ಆ ಕಾಳುಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ನೀರು ಹುಯ್ದು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಲವಣಾದಿ ವ್ಯಂಜನಗಳನ್ನು ಬೆರಸಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಇಡಬೇಕು.

ಚಿತ್ರ ೪.



೩ನೆಯ ಚಿತ್ರದ ಸಂಖ್ಯೆಯ ವಿವರವು.

೧ ನೆಯ್ದು ಒಂಟಿ ಒಲೆ.

೨ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಲೆಯ ಗುಪ್ಪೆಗಳಂತೆ ಮೂರು ಕಲ್ಲುಗಳು.

೩ ಅನ್ನದ ತಪ್ಪಲೆ (೨ ಸೇರು ಅಕ್ಕಿ ೪ ಸೇರು ನೀರು).

೪ ಅರಕಂಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ೨ ಪಲ್ಯಗಳು

೫ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪೀಠವು, ಪಲ್ಯಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರೆ ತಾಕದಂತೆ ಎತ್ತರಿಸಿದೆ.

೬ ಚಿತ್ರಾನ್ನ, (೩ ಪಾವಕ್ಕಿ, ೫ ಪಾವು ನೀರು, ೬ ನಿಂಬೇಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸಹ).

೭ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿ, ಉಪ್ಪೇರಿಗೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಹ.

೮ ಪಾಯಿಸ (ರವೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸಹ ಸೇರಿದೆ).

೯ ಪರಾಯಿತದಲ್ಲಿ ಸಂಡಿಗೆಯುಂಡೆ, ಮುಚ್ಚೊರೆಯ ಹಿಟ್ಟು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದ ಹೂರಣವೂ ಆಗುವುದು.

೧೦ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯ ಹುಗ್ಗಿ (೧| ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ ಬೇಳೆ ಸಹ).
೧೧ ಗೋಧಿಯ ರವೆಯ ಸಜ್ಜಿಗೆ ೧ಪಾವು. ತುಪ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಲು ಬೆರಸಿದೆ.
೧೨ ದಧ್ಯನ್ನ (||| ಪಾವು ಅಕ್ಕಿ, ೧ ಪಾವು ಮೊಸರು, ||| ಪಾವು ಹಾಲು). ಇತರ ವ್ಯಂಜನದೊಡನೆ ಸೇರಿದೆ.
೧೩ ಸಾರಿಗೂ ತೊವ್ವೆಗೂ ಬೇಳೆ (೧|| ಪಾವು ಬೇಳೆ, ೩ ಪಾವು ನೀರು).
೧೪ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೊಳಗತಪ್ಪಲೆಯನ್ನು ಬೋರಲಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದೆ.
೧೫ ದೊಡ್ಡಭೋಗವಣಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಹುಳಿಗೆ ಕಡಲೆ ೧ ಪಾವು ಹಾಕಿದೆ.

ಈ ಯಡುಗೆ ೧೨ ಮಂದಿಗಾಗುವುದು. ಇನ್ನೂ ೭-೮ ಮಂದಿಗಳಿಗಾಗಬೇಕಾದರೆ ಕೆಳಗಿನ ಪಾತ್ರವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿಟ್ಟು ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಅನ್ನದ ತಪ್ಪಲೆಯನ್ನೇರಿಸಬಹುದು. ಮೇಲಿನ ೪ನೆಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ೩ನೆಯ ಚಿತ್ರಕ್ಕಿಂತಲು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಒಂದುತಪ್ಪಲೆ(9) (5) ಮುಕ್ಕಾಲು ಪೀಠ, ಮೇಲೊಂದು ಡಬರಿ (18) ಸೇರಿದೆ. ಆ ಡಬರಿಯ ಕೆಳಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಬೇಯಿಸಲಿಟ್ಟದೆ ತಳದನೀರಲ್ಲಿ (4) ಬೇಳೆ ಹಾಕಿದೆ.

ಹೀಗೇ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅನೇಕಪದಾರ್ಥಗಳೊಮ್ಮೆಯೇ ಏರ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹೊಂದಿಸಿಡುವಾಗ ಮೃದು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ, ಬೇಳೆ ಕಾಳು ಮುಂತಾದ ಕಠಿನವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೂ, ಮೇಲೆಯು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಬೆ ತಾಕುವಂತೆ ನೋಡಿ ಹೊಂದಿಸಿಡಬೇಕು. ನೀರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಟ್ಟರೂ ನೀರೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಗಟ್ಟಿಕಾಳುಗಳು ಬೇಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತಹವುಗಳನ್ನು ಕೊಂಚ ಹುರಿದಾಗಲಿ, ೧-೨ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆಯೇ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಟ್ಟಿದ್ದಾಗಲಿ ಈ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಕಂತೆ ಬೇಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಕಾಳುಗಳಿಗೆ ಕಾಲವು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಕು.

ISRT

ಇನ್ನು ಹುಗ್ಗಿ ಕಾಯನ್ನ ಸಜ್ಜಿಗೆ ಉಸಳಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ತಟ್ಟೆಯರೊಟ್ಟಿ ಕ್ಷೀರಾನ್ನ ದಧ್ಯನ್ನ ಇಡ್ಡಳಿ ದೋಸೆ ಹಾಲು-ಬಾಯಿ'ಮುಂತಾದುವನ್ನು ತಕ್ಕತಕ್ಕ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಮಾಣಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಆ ಕೊಳಗತಪ್ಪಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡುವೆ ನಡುವೆ ಹಬೆ ತಾಕುವಂತೆ ನೋಡಿ ಹೊಂದಿಸಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಮೇಲೆ ಮುಕ್ಕಾಲುಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತು ಒಲೆಯುರಿ ಸಮನಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು ಕರ್ತವ್ಯವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಆ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗೆ ನೀರು ಮರಳುವಾಗ ಸದ್ದು ಕೇಳಿಸುವುದಷ್ಟೆ? ಅದು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿದೆಯೆ? ತಗ್ಗಿತೆ? ಎಂಬ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಒಂದುವೇಳೆ ನೀರು ಕಡಮೆಯಾದರೆ ಆ ಸದ್ದನ್ನು ತಿಳಿದು ಮುಚ್ಚಿದ್ದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮತ್ತಿಷ್ಟು ನೀರು ಹುಯ್ದು ಮರಳಿಯು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಆಗ ಇಳಿಸುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ೫ ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಂತು ೨ ಗಳಿಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ ೨॥ ಎರಡುವರೆಗಳಿಗೆಯೊಳಗೆ (೪೮ ನಿಮಿಷದಿಂದ ೬೦ ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ) ಆ ಪಾಕವನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಇಳಿಸುವಾಗ ಆತುರಪಡದೆ ಒಳಗಿರಿಸಿದ್ದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಉರುಳದಂತೆ ಉಪಾಯದಿಂದ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಿದ್ದ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದಲು ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಯೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಾಗೆಯೇ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಕೆಳಗೆ ಬೋರಲಾಗಿಯೇ ಇಡಬೇಕು.

ಆಗ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಕೈಗೆ ಸೆಕೆತಟ್ಟಿ ಅಪಾಯವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಬೆಂಕಿಯ ಬಿಸಿಗಿಂತಲು ನೀರಿನ ಉ

ಬ್ಬೆಯ ಬಿಸಿಯು ಬಲು ಜುರುಕಾದುದು. (ರೈಲೆಂಜ್)
ಯಂತ್ರದ ಊಷ್ಮಕ್ಕೂ ಇದಕ್ಕೂ ಭೇದವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಇದು ಅಲ್ಪವು, ಅದು ಅಧಿಕವು, ಎಂಬುದಿಷ್ಟೇ ವಿಶೇಷವು. ಅದರಿಂದ ಇಳಿಸುವಾಗೆಲ್ಲಾ ಬಹಳ ಎಚ್ಚರವಿರಬೇಕು.

ಈ ಪಾಕವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾಲದ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಿಂದೆ (ಪು ೪೭—೪೯) ಬಹುವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆಯಷ್ಟೆ? ಆ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಇರಿಸಿದ್ದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗುರು ಲಘು ಭಾವವಿವೇಕದಿಂದಲೇ ಅದರದರ ಪರಿಪಾಕಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಾಲವಾವಶ್ಯಕವೆಂಬ ಅನುಭವವು ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಈ ಪಾಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಬಂದರೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಅದರಲ್ಲಿ ೮-೧೦ ನಿಮಿಷಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದರೂ ಬಾಧಕವೇನೂ ಆಗದು. ಕಾಲವು ಕಡಮೆಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲವು ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥವು ಬೆಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಮೃದುಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕ್ಲೃಪ್ತಕಾಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಹಾಗೆ ತೆಗೆದಿಡದಿದ್ದರು ಕೆಡುವುದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಈ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅತಿಪಕ್ವದೋಷವೇ ಸಂಭವಿಸದು. ತಳ ಹತ್ತುವುದು, ಸೀದು ಕರಿಯಾಗುವುದು, ಪದಾರ್ಥ ನಷ್ಟವಾಗುವುದೆಂಬ ಭಯವೇ ಇಲ್ಲವಷ್ಟೆ? ಕಾಲವು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಮತ್ತಿಷ್ಟು ಮೆತ್ತಗಾಗುವುದು. ಬೇಳೆ, ಕಾಳು, ಕಾಯಿಗಳು, ಮೆತ್ತಗಾದಷ್ಟು ಉತ್ತಮವೇ ಆಯ್ತು. ಅಗಿಯುವ ಶ್ರಮವೇ ತಪ್ಪಿತು. ಅನ್ನವೊಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುಕ್ಕಾಲುಗಂಟೆಗೆ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮೇಲು. ಪಿಕ್ಕವುಗಳಿಗೆ ಈ ನೇಮವಿಲ್ಲವು.

ISRT

ಇಂತು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಬಳಗಿನ ಪಕ್ವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತೆಗೆದಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಹಬೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಾಕದೆ ಬೇಯದಿದ್ದ ಕಾಳು ಕಾಯಿ ಬೇಳೆ ಮುಂತಾದುದನ್ನು ಇನ್ನು ೧೫-೨೦ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ಹಾಗೆಯೇ ಒಲೆಯಮೇಲೆ ಆ ಕೊಳಗಪಾತ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಂದಿಸಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವುದು. ಹೀಗೆ ಯೆರಡನೆಯಾವೃತ್ತಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಡುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲೇ ಇದು ಗಟ್ಟಿಪದಾರ್ಥವು ಬೇಗನೆ ಬೆಯುವುದಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೆ ಕೊಂಚ ತುಪ್ಪವನ್ನೋ, ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೋ, ಇಲ್ಲವೆ ಹಪ್ಪಳಕಾರವನ್ನೋ (ಸೋಡ), ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ಒಂದೇಸಲಕ್ಕೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಬೇಯುವುದು. ಉಪ್ಪುತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರಿಗೆ ಹಪ್ಪಳಕಾರ (ಸೋಡ) ವೇನೂ ಬಾಧಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಂತು ಬೆಂದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿದಮೇಲೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬೇಕಾದ ಸುಗ್ಗಿ ಉಸಳಿ ಸಜ್ಜಿಗೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಅನ್ನದ ತಪ್ಪಲೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಹಾಲು-ಬಾಯಿ ಪಾಯಿಸ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಹಾಗೆಹಾಗೇ ಆರಲಿಡಬೇಕು. ಬಾಳೆಯಕಾಯಿ ಗೆಣಸು ಮುಂತಾದುವನ್ನೂ, ಕಾಳುಗಳನ್ನೂ, ರೊಟ್ಟಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ದೋಸೆ ಇಡ್ಡಲಿ ಮೊದಲಾದುವನ್ನೂ, ಈಚೆಗೆ ತೆಗೆದೊಡನೆ ಕೊಂಚ ನೀರುತಳಿದು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಆರಲಿಟ್ಟರೆ ಒಣಕಲಾಗುವುದು. ಉಪ್ಪೇರಿ ಸಂಡಿಗೆಯುಂಡೆ, ಮುಂತಾದ ಕರಿಯುತಕ್ಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ನೀರು ತಳಿಯದೆ ಆರಲಿಡದೆ ಉಪ್ಪುಕಾರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ ಕರಿದರೆ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ರುಚಿಯಾಗುವುದು.

ಹಾಗೆ ಯೆಲ್ಲಾ ಅಡುಗೆಯನ್ನೂ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿದಮೇಲೆ ಅವರ ವರ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪಲ್ಯ ಕಾಯಿ ಕಾಳುಗಳಿಗೂ, ಸಾರು ಹುಳಿ ಕೊಟುಗಳಿಗೂ, ಉಪ್ಪು ಕಾರ ಸಂಬಾರದ ಪುಡಿಗಳನ್ನು, ತೆಂಗಿನತುರಿ ಕರಿಬೇವು ಕೊತ್ತುಮರಿ ಇಂಗು ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದುವನ್ನೂ, ಬೆರಸಿಕೊಂಡು ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಹಾಕಬಹುದು. ಉಪ್ಪೇರಿ ಸಂಡಿಗೆ ಹಪ್ಪಳಗಳನ್ನು ಬೇರೇಕಡೆ ಕರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಂಗರಿಯಾಗತಕ್ಕುದು ಒಂದೂ ಈ ಯಡುಗೆಯಲ್ಲಾಗದಷ್ಟೆ? ಇನ್ನು ಪಾಯಸ ಹಾಲುಬಾಯಿ ಹೊಯ್ಗಡುಬು ದೋಸೆ ಹುಗ್ಗಿ ಉಸಳಿ ಕ್ಷೀರಾನ್ನ ದಧ್ಯನ್ನಾದಿಗಳಿಗೆ ಬೆರಸಬೇಕಾದ ಉಪ್ಪು ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸು ಶುಂಠಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಬೆರಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇವಕ್ಕೆ ಬೆಂದಮೇಲೆ ಆ ವ್ಯಂಜನವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇವನ್ನು ಹಬೆಯಿಂದ ಈಚೆಗೆ ತೆಗೆದೊಡನೆಯೇ ಬೊಡಿಸಬಹುದು. ದಧ್ಯನ್ನ (ಹಲ್ವ) ಹಾಲುಬಾಯಿಮಾತ್ರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರಿದಮೇಲೆಯೇ ರುಚಿಕರವೂ ಗುಣವಂತವೂ ಆಗುವುದು. ಅಂಬೊಡೆಯ ನುಚ್ಚು, ಗಾರಿಗೆಯ ಹಿಟ್ಟು, ಮುಸುಕಿನುಂಡೆ, ಕೋಡುಬಳೆ, ತೇಂಗುಳು, ಮುಚ್ಚೋರೆ, ಮುಂತಾದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳಿಗಾಗ ಬೇಕಾದ ಹಿಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಕಾರ ಎಳ್ಳು ಕೊಬ್ಬರಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮೊದಲಾದ ವ್ಯಂಜನವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಬೆರಸಿ, ಹದವಾಗೆ ಕಲಸಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪಾತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಬೆಯೊಳಗಿಟ್ಟಿದ್ದು ಈಚೆಗೆ ತೆಗೆದೊಡನೆ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಮಿದಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಕೊಂಡು, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹೀರುವುದರಿಂದ

ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಲಘುವಾಗಿಯೂ, ಬಲು ರುಚಿಕರವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಈ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳೊಂದೂ ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುವಲ್ಲವಾದರೂ ಎರಡುಸಲ ಪಕ್ವವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದ ಹಿಟ್ಟುಕೂಡ ಸುಪಕ್ವವಾಗಿರುವುದು. ಆದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣದೋಷವುಂಟಾಗುವುದೆಂಬ ಶಂಕೆಗಾಸ್ಪದವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಮುದುಕರು ರೋಗಿಗಳೂಕೂಡ ಈ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಈಗ ರಾಗಿ ಜೋಳ ಹುರಳಿ ನವಣೆ ಸಾಮೆ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಡವರು ಬೆಂದೂ ಬೇಯದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವರಷ್ಟೆ? ಅದೇ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನೇ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಅಟ್ಟು, ಅನ್ನ ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟು ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಸುಪಕ್ವವಾಗಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿಯು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೇಯದೆ ಗಂಟುಕಟ್ಟುವುದು, ಸೀಯುವುದು, ಎಂಬ ದೋಷವೊಂದೂ ಈ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಟಾಣಿ ಜೋಳ ಗೋಧಿ ಇಂತಹ ಕಠಿನಧಾನ್ಯವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಅವನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ಕೊಂಚ ಹುರಿದಾಗಲಿ, ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಿಟ್ಟಿದ್ದಾಗಲಿ, ಕೊಂಚವಾಗಿ ಸೋಡ ಎಂಬ ಉಪ್ಪು ಬೆರಸಿಯಾಗಲಿ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಮೃದುವಾಗುವುದು. ಒಡೆದು ಸಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿಟ್ಟರೆಂತು ಹಲ್ಲಿಲ್ಲದವರಿಗೂ ಕೂಡ ಹಿತವಾಗಿರುವುದು. ಅಂತು ಕಠಿನಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಭಾವವು

ಸ್ನೇಹವು (ಪು ೨೮ ನೋಡಿ) ಎಂದು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆಯಷ್ಟೆ? ಈ ಸ್ನೇಹಾಂಶದ ಸಾಹ್ಯವಿಲ್ಲದಾಗ ಕಾಲಾದಿಭಾವಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇನ್ನೂ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಮೃದುತ್ವವುಂಟಾಗಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ಊಷ್ಮವು, ಸ್ನೇಹವು, ದ್ರವಾಂಶವು, ಈ ಮೂರು ಹೆಚ್ಚುಬೇಕು. ಈ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಈ ಯಂಶವನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಕೂಡದಾಗಿದೆ.

ಈಗ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಫಲಾಹಾರವೆಂದು ಬಾಯಿಂದ ಹೇಳುವುದು ಮಾತ್ರವೇಹೊರತು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಸರಿಗೆ ಒಂದು ಹಣ್ಣುಕೂಡ ಇಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲವೂ ಹುರಿದ ಕರಿದಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥವು, ಬೇಳೆಗಳು, ಕಾಳುಕಡಿಗಳು, ಆಗಿವೆಯಷ್ಟೆ? ಇದೆಲ್ಲವು ಕುದುರೆಯ ದಾಣಿಯಂತಹ ತಿಂಡಿಯೆನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರೂ ಬೇಗನೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸತಕ್ಕ ಸುಪಕ್ವವಸ್ತುವೇ ಇಲ್ಲವೆನ್ನಬಹುದು. ಇದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಜನಕ್ಕೆ ಅನ್ನಕೋಶವು ಕೆಟ್ಟು ಅಜೀರ್ಣರೋಗಾಸ್ಪದವಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಅಲ್ಪಾಯುಸ್ಸು ಅಪಮೃತ್ಯುಗಳೇ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ದೋಷವು ಇವರಿಗೆ ಅವರಿಗೆಂದಲ್ಲ. ದೇಶಕ್ಕೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹೋಗಿದೆ.

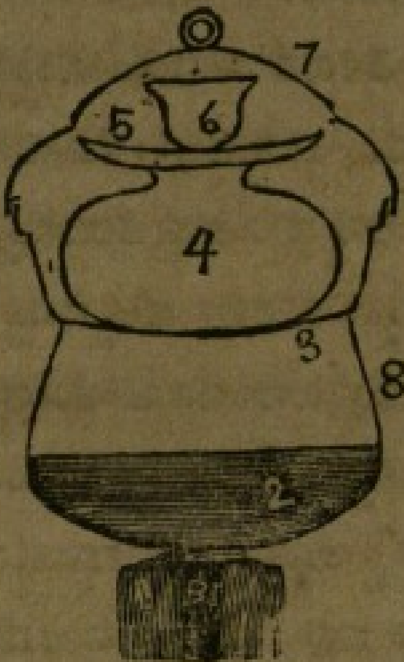
ಆದುದರಿಂದ ಈಗ ಅಂತಹ ಫಲಾಹಾರದ ಪದ್ಧತಿಯುಂಟಾಗಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ತಿನ್ನುವಾಗ ಗರಿಗರಿ ಶಬ್ದವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಒಂದಂಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಟ್ಟು ತಿನ್ನತಕ್ಕವಸ್ತುವು ಸುಪಕ್ವವಾಗಿ ಸಾರ ರಸವತ್ತೆನಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾರಧಾತು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು

ತ್ತೇದುಕೊಂಡು ಆ ಅಜೀರ್ಣರೋಗದ ಬಾಧೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕರಿದ ಹುರಿದ ಕಾಳುಕಡಿ ರವೆಯುಂಡ ಗುಳ್ಳಾಪಡೆ ಕುಟ್ಟವಲಕ್ಕಿ ಹೆಸರಹಿಟ್ಟು ಕಡಲೆಯಹಿಟ್ಟಿನ ಬೂಂದಿ ಬೇಸಿಲಾಡು ಮುಂತಾದುವೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಗೆಹಾಗೆ ಅಪಕ್ವಾರ್ಧಪಕ್ವದಶೆಯಲ್ಲೇ ತಿನ್ನದೆ ಅವನ್ನು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಉಪ್ಪುಕಾರ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಂಜನಗಳಿಂದ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿಕೊಂಡಬಳಿಕ ಈ ಹಬೆಯೊಳಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಇರಿಸಿದ್ದು ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿಂದರೆ ಇನ್ನೂ ರುಚಿಯಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಎರಡುಸಲ ಪಕ್ವವಾಗುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಬಾಧಕವಾಗದಂತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಾರ ವಸ್ತುವನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು.

" ಹಾಗಿಲ್ಲದೆ ಕರಂಕರಂಶಬ್ದದೊಡನೆ ಭಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅಪೇಕ್ಷೆಯೊಂದೇ ಪ್ರಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಾಗೆ ಭಕ್ಷಿಸಿದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಬೇಗನೆ ಅರಗದೆ ಬಹಳಹೊತ್ತು ಆನ್ನಾಶಯದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ ರಸರಕ್ತಾದಿ ಧಾತುಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾರವಸ್ತುಗಳೇರ್ಪಡದೆಯೇ ಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮಲಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಉಷ್ಣಮಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಅನ್ಯಪದಾರ್ಥ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಬರುವುದರಿಂದ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳು ರೋಗಾಸ್ಪದಗಳಾಗಲು ವಾರ್ಧ್ಯಕದಲ್ಲಿ ಕುರುಡತನ ಕಿವುಡತನಗಳು, ಪಾರ್ಶ್ವದೇಹವಾತವು, (ವಾತವ್ಯಾಧಿ) ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುವು."

ಎಂಬ ಈ ಯರ್ಥವನ್ನು ಗರಿಗರಿಯಾದ ಫಲಾಹಾರದ ಪದ್ಧತಿಯುಳ್ಳಂತಹವರು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

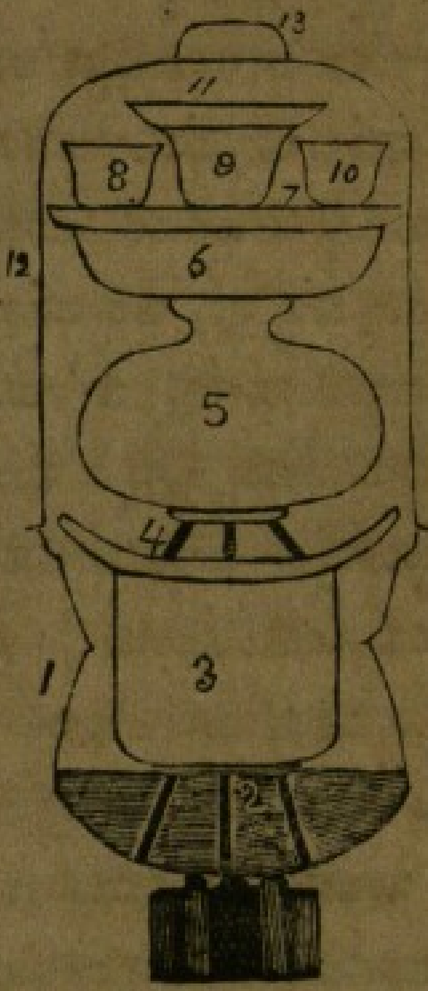
ಚಿತ್ರ ೫.



ಬಡವರ ಬಾಳಿನ ಅಡುಗೆ.

ಪ್ರಕೃತದಲ್ಲಿ ಈ ಹವ್ಯಪಾಕ ಪದ್ಧತಿಯು ಬಡವರ ಬಾಳಿಗೆ ತಕ್ಕುದಾದುದರಿಂದ ಬಡವರಾದ ಕುಟುಂಬಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಕಟ್ಟಳೆ ನಡೆಯುವ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಅಡುಗೆಗೆ ಈ ೫ ನೇಯ ಚಿತ್ರದ ಮೇರೆಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಹಿಂದೆ (ಪುಟ. ೬೩-೬೪ ರಲ್ಲಿ) ತೋರಿಸಿದ ೩ನೆಯ ೪ ನೆಯ ಚಿತ್ರ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪಾತ್ರೆಪದಾರ್ಥಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲವು. ಅವೆರಡೂ ಭಾಗ್ಯವಂತರ ನಿತ್ಯದಡುಗೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಬಡವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ವಿಶೇಷದಿನಗಳ ಹಬ್ಬದ ಅಡುಗೆಯೇ ಆಗಿರುವುವು. ಇನ್ನು ಪ್ರತಿದಿವಸದಲ್ಲಿಯು ಬಡವರಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಅಡುಗೆಗೆ ಅವರವರ ಮನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಒಂದು ಕಡುಬಿನ ಕಳಸಿಗೆ (ಚಿತ್ರ ೫) ಇದ್ದರಾಯ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ 8 ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗೆ 2 ನೀರಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸುರಿದಮೇಲೆ ಮೊದಲಂತಸ್ತಿನ 3 ಚಿಬ್ಬುಲನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಅದರಮೇಲೆ 4 ಅನ್ನದ ತಪ್ಪಲೆಯನ್ನು, ಅದರಮೇಲೊಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 5 ಪಲ್ಯವನ್ನು, ಅದರ ನಡುವೆ ಒಂದು 6 ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಫಲಾಹಾರದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು, ಇರಿಸಿ ಕಳಶವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಮುಕ್ಕಾಲು ಘಂಟೆಯ ಹೊತ್ತು ಒಲೆಯುರಿಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಪಕ್ವವಾಗುವುದು. ಬಳಿಕ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿದೊಡನೆ ೮-೧೦ ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮುಂ

ತಾದ ರುಚಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಡಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹವರ ಮನೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಯಾರಾದರೂ ನಂಟರೋ ಬೀಗರ ಬಳಗವೋ ಅತಿಥಿಗಳಾಗಿ ಬರುವರೆಂದು ತಿಳಿದರೆ 7 ನೆಯ ಸಂಖ್ಯೆಯುಳ್ಳ ಕಳಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆರನೆಯ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಮೇರೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು 5 ಅನ್ನದ ತಪ್ಪಲೆಯನ್ನು, ಅದರಮೇಲೊಂದು 6 ಶಾಕಾನ್ನವನ್ನು, 7 ರಲ್ಲಿ ಪಲ್ಯವನ್ನು, 8 ರಲ್ಲಿ ಪರಮಾನ್ನವನ್ನು, 9-10 ರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊವ್ವೆಯನ್ನು ಕಾಳುಗಳನ್ನು, 11 ರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ರೊಟ್ಟಿ, ಮುಂತಾದುದನ್ನು ಇರಿಸಿ; ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೊಳಗಪಂಚಪಾತ್ರವನ್ನು 12 ಮುಚ್ಚಿದರೆ, 1 ತಳದ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರುವ ಅದೇ 2 ಸೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ ಬೇಯುವ ಆ ಹಬೆಯಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲವೂ ಸುಪಕ್ವಗಳಾಗುವುವು. ಅತಿಥಿಗಳು ೨-೪ ಮಂದಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಂದುದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೇಕಡೆ ಪಾಕ ಮಾಡಬೇಕಾದ ತೊಂದರೆಯೊಂದೂ ಇರದು. ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾದ ಸೂಪಶಾಕಪಕ್ವಾನ್ನಾದಿಗಳುಕೂಡ ಸುಲಭವಾಗೇರ್ಪಡುವುವು.



ಚಿತ್ರ ೬.

ಈ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ೩ರಲ್ಲಿ ೧॥ ಸೇರಕ್ಕಿ ಅನ್ನವು ೫ರಲ್ಲಿ ೧॥ ಸೇರಕ್ಕಿ ಅನ್ನವು ೧೩ರಲ್ಲಿ ಭಾರಕ್ಕೋಸ್ಕರಮುಚ್ಚಿರುವ ಧಪ್ಪಕಂಚಿನ ಪಾತ್ರದ ಕೆಳಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಬೇಯಲಿಟ್ಟಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಬಹುಸೌಲಭ್ಯವುಳ್ಳ ಈ ಪಾಕವನ್ನು ಅಡುಗೆಯಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದವರುಕೂಡ ಅನಾಯಾಸದಿಂದ ಪರಾಪೇಕ್ಷೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.ಆದರೆ ಅವರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಡುವಾಗ ಅವುಗಳ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು, ದ್ರವ್ಯ ಸ್ವಭಾವಧರ್ಮಗಳನ್ನೂ, ಸಂಸರ್ಗದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅವುಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳನ್ನು, ಅಗ್ನಿ ಜಲವಾಯುಕರ್ಮಗಳನ್ನು, ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದುದವಶ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಅದಿಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಡುವುದು.

ಪಾತ್ರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಮಾಣವು.

೧—ಅನ್ನಗಳು:—ಒಂದು ಸೇರು ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ೪, ೩|| ಸೇರು ನೀರು ಹಿಡಿಯುವಂತಹ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೨ ಸೇರು ನೀರು ಹುಯ್ದು, ೧ ಸೇರಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ಹೊಸಮರದಲ್ಲಿ ಬಸಿಯಲಿಟ್ಟಿದ್ದು ಬಳಿಕ ಆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಿದು ಹಬೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಈ ಪರಿಮಾಣವು ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಹಳದಾಗಿದ್ದರೆ ೨| ವರೆಗೂ ನೀರು ಬೇಕಾಗುವುದು. ಹೊಸದಾದರೆ ೧ ಸೇರಕ್ಕಿಗೆ ೧||| ಒಂದೂಮುಕ್ಕಾಲು ನೀರೇ ಸಾಕಾಗುವುದು. ಇದರ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಲಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿಗೆ ನೀರು ಕಡಮೆ, ದಪ್ಪಕ್ಕಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸುಚ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಗುಂಟೂರುಕಡೆಯ ಹಳೆಯಕ್ಕಿಗೆ ೧ಕ್ಕೆ ೨|| ಎರಡೂವರೆ ನೀರು; ರಂಗೂನ್ ಕಡೆಯ ಅಕ್ಕಿಗೆ ೧|||, ೧|| ನೀರು ; ಬರ್ಮದೇಶ, ಚೀನದೇಶಗಳ ಅಕ್ಕಿಗೆ ೧ಕ್ಕೆ ೧| ನೀರೇ ಸಾಕಾಗುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅನ್ನವು ಉದಿರುದಿರಾಗಿರಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ನೀರನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಮೆತ್ತಗಿರಬೇಕಾಗಿದ್ದರೆ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ

ರಿಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಅಕ್ಕಿಯು ದೊರೆವುದು ದುರ್ಲಭವಾದುದರಿಂದ ಬಡವರಿಗೆ ದೊರೆಯತಕ್ಕ ಕೊಟದಕ್ಕಿಗೆ ೧ಕ್ಕೆ ೨| ರ ಮೇರೆಗೆ ನೀರು ಕೂಡಿಸಿಟ್ಟರೆ ಈ ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅನ್ನವು ಬಲುಮೃದುವಾಗಿ ಆಗುವುದು. ೨—೩ ದಿನಗಳು ಈ ಹವ್ಯಪಾಕವಿಧಾನಪ್ರಕಾರವೇ ಅನ್ನಮಾಡುತ್ತ ಬಂದರೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಲಕ್ಷಣವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಹೊಸ ಅಕ್ಕಿಯೇ ದೊರೆತಲ್ಲಿ ೧ ಕ್ಕೆ ೧|| ಮೇರೆಗೆ ನೀರಿಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ೧—೨ ತೊಲೆ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲುಗಡೆ ಇರಿಸಿದ್ದು ಸರಿಯಾಗಿ ||| ಮುಕ್ಕಾಲುಗಂಟೆಗೆ ಮೀರದೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅನ್ನವು ಹದವಾಗಿ ಪಕ್ವವಾಗಿರುವುದು. ಹಾಗೆ ಹಬೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಾಕದೆ ಪಕ್ವವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲುಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತು ಆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಬೇಕು. ನವಣೆಯಕ್ಕಿಗೆ ೧ ಕ್ಕೆ ೨|| ನೀರು, ಸಾಮೆಯಕ್ಕಿಗೆ ೨| ನೀರು, ದೊಡ್ಡಿಯ ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿಗೆ ೧ಕ್ಕೆ ೨||, ೨||| ನೀರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಪಕ್ವದೋಷವಿರದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಒಂದುವೇಳೆ ನೀರೂ, ಕಾಲವೂ, ಹೆಚ್ಚಿ, ಮೆತ್ತಗಾದರೂ ಬಾಧಕವೇನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವು.

ಗೋಧೂಮಾನ್ನವು:—ಗೋಧಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆಗ್ಗಿ || ಸೇರಿಗೆ ೮ ತೊಲೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿ, ೧| ಸೇರು ನೀರು ಹಾಕಿ, ೧ ಘಂಟೆ ಹೊತ್ತು ಹಬೆಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಗೋಧಿಯನ್ನು ಹುರಿಯದೆ ಒಡೆದು ದಪ್ಪನುಚ್ಚು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ತುಪ್ಪಹಾಕಿ ಕಲಸಿ, ೧ಕ್ಕೆ ೧||, ೧|||

ನೀರನ್ನು ಬೆರಸಿ ೫೦ ನಿಮಿಷಗಳು ಹಬೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ನುಚ್ಚು ಸಣ್ಣನಾಗುತ್ತ ಬಂದಹಾಗೆಲ್ಲಾ ನೀರೂ ಕಾಲವೂ ಕಡಮೆಯಾಗಬೇಕು. ಈ ನುಚ್ಚಿಗೆ ಅಷ್ಟಮಾಂಶದಷ್ಟು ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿದಮೇಲೆ ಕಡೆದ ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಾಲು, ತೆಂಗಿನಹಾಲು, ಎಳನೀರು, ಕಬ್ಬಿನ ರಸ, ಕಿತ್ತಿಳೆಯ ರಸ, ದ್ರಾಕ್ಷಾದಿಫಲರಸ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದನ್ನಾದರೂ ನೀರಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬೆರಸಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಬಟ್ಟಲುಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಎಷ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಸುಪಕ್ವವಾಗುವುದು. ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನುಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗೇ ಬೆರಸಬೇಕು.

<u>ಕೇಸರಾಕ್ತ ಗೋಧೂಮಾನ್ನವು</u>:—ಆ ಗೋಧಿಯ ನುಚ್ಚಿಗಾಗಲಿ, ಸಣ್ಣ ರವೆಗಾಗಲಿ, ಕುಂಕುಮ ಕೇಸರವನ್ನರೆದು ಸವರಿ (¼) ಸಕ್ಕರೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ; ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಲವಂಗ ಕಾಯಿ ಪತ್ರೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಬಾದಾಮಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿತುರಿ ಗೇರುಪಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಬೆರಸಿ; ಹಾಲನ್ನೋ, ಸಿಹಿಯಾದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನೋ, ಹಾಕಿ, ಇಡ್ಡಳಿಯ ಹಿಟ್ಟನಂತೆ ಕಲಸಿ, ಅಗಲವಾದ ಕಲಾಯಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈದಪ್ಪಕ್ಕೆ ಸಮಮಾಡಿಟ್ಟು ||| ಘಂಟೆ ಹೊತ್ತು ಹಬೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿದರೆ ಸುಪಕ್ವವಾಗಿ ಭಾಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಭೋಗ್ಯವಾಗುವುದು. ಲಘು.

<u>ಕೇಸರಾಕ್ತಶಾಲಿ ನಾರಿಕೇಳಾನ್ನವು</u>:—ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ ಒಂದು ಹೊರತು ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೂ ಬೆಳ್ಳಗೆ ತೊಳೆದ ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಕಿಗೆ ಬೆರಸಿ, ೧ಕ್ಕೆ ೨| ಹಾಲುಹಾಕಿ, ತೆಂಗಿನತುರಿಯಂ ಬೆರಸಿ, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಅನ್ನಮಾಡಿ ಇಳಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ಬೆಳ್ಳಿಯಪರಾಯತದಲ್ಲಿ ಸುರಿದು ಅಕ್ಕಿಗೆ

ಸಮಭಾಗ ಬಿಳಿಯಕಲ್ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಮೇಲೆಹೇಳಿದ ಕಾಯಿ ಪತ್ರೆಮುಂತಾದ ರುಚಿಕರವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ, ಬೇರೆ ಒಂದು ಕಲಾಯದ ಭೋಗವಣಿಯನ್ನು ಒಲೆಯಮೇಲಿಟ್ಟು ಅಕ್ಕಿಗೆ ಸಮಭಾಗದಷ್ಟು ತುಪ್ಪಹಾಕಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಲವಂಗ ದ್ರಾಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ, ಲವಂಗವು ದ್ರಾಕ್ಷೆಯು ಉಬ್ಬಿ ಅರಳಾದಮೇಲೆ ಪರಾಯತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಟ್ಟಿರುವ ಅನ್ನವನ್ನು ಆ ವೊಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಿದು, ಕಲಾಯದ ಸೌಟಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇದೇ 'ಕೇಸರಿಭಾತ್' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದು ರುಚ್ಯವೃಷ್ಯ ಗುರು.

ಚಿತ್ರಾನ್ನಗಳು :—ಬೆಳ್ಳಗಿರುವ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ ೧ ಪಾವನ್ನು ತೊಳೆದು ಬಸಿಯಲಿಟ್ಟು ಒಂದು ಕಲಾಯದ ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ಸುರಿದು, ಅದಕ್ಕೆ ೨ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನೂ ೧||| ಒಂದು ಮುಕ್ಕಾಲುಪಾವು ನೀರನ್ನೂ || ಅರ್ಧತೊಲೆ ಉಪ್ಪನ್ನು, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಸಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನೂ, ಹಾಕಿ ಅರ್ಧಚಿಪ್ಪು ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ೪೮ ನಿಮಿಷ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದು ತೆಗೆದು ಆರಲಿಡಬೇಕು. ಬಳಿಕೊಂದು ಕಲಾಯದ ಪಂಚಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಅರಪಾವು ತುಪ್ಪಹಾಕಿ ಅದು ಕಾದಮೇಲೆ ಕೊಂಚ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕಡಲೆಯಬೇಳೆ ಸಾಸುವೆಗಳನ್ನು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ೪—೫ ನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಸುಪಕ್ವವಾಗಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಎಳೆಯ ಕರಿಬೇವು ಕೊತ್ತುಂಬರಿಸೊಪ್ಪು೧–೨ ಹಸಿಯ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಳಿಕ ಆರಲಿಟ್ಟಿದ್ದ ಆ ನಿಂಬೆಯ ಕಾಯನ್ನವನ್ನು ಈ ವೊಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೌಟಿನಿಂದ

ಕಲಸಿ ಮೇಲೆ ಕೊಂಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಿಂಬೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಹೇರೀಳೆ, ಮಾದಳ, ಹುಳಿದಾಳಿಂಬೆ, ಹುಳಿಮಾವಿನಕಾಯಿರಸ ಮುಂತಾದ ಹುಳಿರಸಗಳಿಂದ ಚಿತ್ರಾನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು, ಹುಣಿಸೆಯ ಹುಳಿಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಬಡವರು ತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಪಡಿಯಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಆ ಹುಳಿಗೆ ಕೊಂಚ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು, ಹುರಿದೆಳ್ಳು ಹುಡಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಬಹುದು. ಉಷ್ಣವಿದಾಹಿ.

ಶಾಕಮಿಶ್ರಿತಾನ್ನಗಳು:—ಬಲಿತ ಬಾಳೆಯಕಾಯಿ, ಎಳೆಯ ಬದನೆಯಕಾಯಿ, ಎಳೆಯ ಸೌತೆ, ಹೀರೆ, ಹಲಸು, ಹುರಳಿ, ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೊಂದು ಕಾಯನ್ನಾದರೂ ತುರಿದು ಇಲ್ಲವೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಕುಸುರಿಕುಸುರಿಯಾಗೇ ಹೆಚ್ಚಿ, ಅದಕ್ಕೆ ($\frac{1}{3}$) ಮೂರರಲ್ಲಿ ಒಂದುಪಾಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೆರಸಿ ೧–೨ ತೊಲೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿ ಕೊಂಚವಾಗಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯನ್ನೂ, ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಜೀರಗೆ ಮೆಣಸು ಲವಂಗಪಟ್ಟೆ ಲವಂಗ ಇವುಗಳ ಒಡಕುಗಳನ್ನೂ ಬೆರಸಿ, ಅಕ್ಕಿಗೆ ದ್ವಿಗುಣವಾಗಿ ನೀರುಹಾಕಿ ಕಲಸಿ, ೫೬೯ ನಿಮಿಷಗಳು ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದು ತೆಗದುಕೊಂಡೊಡನೆ ಪಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹುರಿದಿಟ್ಟಿದ್ದ ಪುಡಿಯನ್ನೂ, ಒಂದು ಚಿಪ್ಪು ತೆಂಗಿನತುರಿಯನ್ನೂ ಬೆರಸಿ ಆರಲಿಟ್ಟು; ಬೇರೊಂದು ಕಲಾಯದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಒಲೆಯಮೇಲಿರಿಸಿ, ಅಕ್ಕಿಗೆ ಸಮಭಾಗ ತುಪ್ಪವನ್ನೋ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೋ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಡಲೇಕಾಳು, ನೆಲಗಡಲೆಬೀಜ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ೧—೨ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳು, ಸಾಸುವೆ, ಇವುಗಳನ್ನು

ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯಾದಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಆರಲಿಟ್ಟ ಅನ್ನವನ್ನು ಸುರಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ೩-೪ ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಂಡದಮೇಲಿರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೇಕಾದವರು ಒಂದು ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬೆರಸಿಯು ಬೊಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೇರೀತಿಯಾಗಿ ಗೋವರ್ಧನಭಾತು ಸಬ್ಬಾಭಾತು ವಾಂಗೀಭಾತು ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಕಾನ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉಷ್ಣತೀಕ್ಷ್ಣಗುರು.

<u>ತಕ್ರಾನ್ನವು:</u>—ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆದು ನೀರಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಕಡೆದ ಮೊಸರನ್ನು ೧ ಕ್ಕೆ ೨|, ೨|| ಮೇರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿಟ್ಟರೆ ಮೆತ್ತಗೆ ಅನ್ನವಾಗುವುದು. ಇದು "ತಕ್ರಸಿದ್ಧಂತು ಯದ್ಭಕ್ತಂ ಗ್ರಹಣ್ಯಾರ್ಶಶ್ಯ್ರಮಾಪಹಂ" ಎಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಗ್ರಹಣಿ ಮಲಬಂಧ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುವುದು. ಆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ | ತೊಲೆ ಸೈಂಧವಲವಣದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಡಬಹುದು. ಲಘುವು-ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ವಾತಪಿತ್ತ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು. ಉಷ್ಣವಲ್ಲ.

<u>ಕ್ಷೀರಾನ್ನವು:</u>—೧ ಪಾವಕ್ಕಿಗೆ ೨|| ಪಾವು ಹಾಲನ್ನು ಅಳೆದು ಹಾಕಿ ೨ ತೊಲೆ ಬಿಳಿಯ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿಹಾಕಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಬಲುಮೃದುವಾಗಿ ಅನ್ನವಾಗುವುದು. ಇದು ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುವುದು. ರುಚ್ಯವು ವೃಷ್ಯವು ಗುರುವು ಆಗುವುದು. ಸಕ್ಕರೆಯಂ ಬೆರಸದೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೊಸರು ಹೆಸರುಕಟ್ಟು ಮುಂತಾದುದರಿಂದ ಕಲಸಿ ಭೋಜನಮಾಡಬಹುದು. ತಂಪು, ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರವು, ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ದಧ್ಯನ್ನವು:—ಮೊಸರನ್ನು ಕಡೆದು, ೧ ಸೇರಕ್ಕಿಗೆ ೧॥ ಸೇರು ಮೊಸರನ್ನು, ೧ ಸೇರು ಹಾಲನ್ನು, ಬೆರಸಿಡಬೇಕು. ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟುಸೈಂಧವಲವಣ ಇಲ್ಲವೇ ಉಪ್ಪು; ಮೆಣಸುಪ್ರೊಡಕುಗಳು, ಹಸಿಯಶುಂಠಿ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಹಸಿಯ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತುಮ್ಬರಿ, ಕರಿಬೇವು, ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಕಿ ೧ ಘಂಟೆಯಹೊತ್ತು ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದು ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಣಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕಡಲೆಯ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಗಳು ಜೀರಗೆ ಸಾಸುವೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಸುಪಕ್ವವಾಗಿ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಕೊಂಚ ಇಂಗನ್ನು, ನಿಂಬೇ ಹುಳಿಯನ್ನು, ಹಾಕಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಬೊಡಿಸಬೇಕು. ಸಿಹಿಯಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಹಾಕದೆ ಕೆನೆಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣಾಗ್ನಿಗೆ ಹಿತಕರವು. ಗುರು, ಬಲಕಾರಿ, ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸದು. ಶ್ರಮತಾಪಹರವು.

ಮಜ್ಜಿಗೆಪಳಿದೆಯ ಅನ್ನ:—೧ ಪಾವಕ್ಕಿಗೆ ೩ ಪಾವು ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು, ಹಾಕಿ ೩ ತೊಲೆ ಕೊಬ್ಬರಿ, ೧ ತೊಲೆ ಕೊತ್ತುಮ್ಬರಿಬೀಜ, ಕೊಂಚವಾಗಿ ಮೆಣಸು ಮೆಂತೆಯು, ೧॥ ತೊಲೆ ಉಪ್ಪು, ಇವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಬೆರಸಿ, ಹಸಿಯಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕೊತ್ತುಮ್ಬರಿಚೂರುಗಳನ್ನು ೧॥ ತೊಲೆ ಹುರಿದ ಕಡಲೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ೧ ಘಂಟೆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದು ತೆಗೆದಮೇಲೆ ದಧ್ಯನ್ನಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ಒಗ್ಗರಣೆಮಾಡಿ ಹಾಕಿ, ಇಂಗಿನ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಆಕ್ಕಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಸೌತೆ ಪಡವಲ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ೧-೨ ತೊಲೆ ಹಸಿಯ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ॥ ಪಾವು ನೀರಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಡಬೇಕು.

ISRT

ಮುದ್ಗಾನ್ನವು (ಕೃಸರಾ) ಹುಗ್ಗಿ :—ಅಕ್ಕಿ ಹೆಸರು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಹುರಿದಿಟ್ಟರೆ ಲಘುವಾಗುವುದು. ಹುರಿಯು ದಿದ್ದರೆ ಗುರುವಾಗಿರುವುದು. ೩ ಪಾವಕ್ಕಿ ೧ ಪಾವು ಬೇಳೆ ಗಳಿಗೆ ೨|| ಸೇರು ನೀರು ಹಾಕಿಟ್ಟರೆ ಉದಿರಾಗುವುದು. ೨|| ನೀರು ಹಾಕಿದರೆ ಮೆತ್ತಗಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಪ್ಪು ಜೀರಗೆ ಮೆಣಸು ಹುರಿದ ನೆಲಗಡಲೆಯ ಬೀಜ ಹಸಿಯಶುಂಠಿ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಲವಂಗ ಕಾಯಿಪತ್ರೆ ಗಳನ್ನಾಗಲಿ; ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಹಾಲುಕೆನೆ ಗೇರುಪಪ್ಪು ಬಾದಾ ಮಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಲವಂಗಚಕ್ಕೆ ಏಲಕ್ಕಿ ಕಾಯಿ ಪತ್ರೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ; ಬೆರಸಿ ಬಗೆಬಗೆಯಾಗಿ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಬೆಶಾಕು ವಂತೆ ಮಾಡಿಟ್ಟು ತಕ್ಕ ತಕ್ಕಷ್ಟನ್ನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ೧ ಘಂಟೆಕಾಲವೇ ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೊಂಗಲೆಂಬ ಹೆಸರು. ಇದು ಗುರು. ಬೇಗನೇ ಜೀರ್ಣಿಸದು. ಆದರಿಂದ ಮಂದಾಗ್ನಿಗೆ ಅಹಿತವು. ಅತಿ ತೀಕ್ಷ್ಣಾಗ್ನಿಗಳಿಗೆ ಹಿತವು.

ಕೇಸರಾಕ್ತಗೋಧೂಮಕೃಸರಾ—ರವೆಯ ಹುಗ್ಗಿ :—ಗೋಧಿಯ ಡಪ್ಪರವೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಬಿಳಿಯಹೆಸ ರುಬೇಳೆಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆದು ಒಣಬಟ್ಟೆ ಯಿಂದ ಒರಸಿದಮೇಲೆ, ೨ ಪಾವು ರವೆಗೆ ೧ ಪಾವು ಬೇಳೆಯ ನ್ನು ಬೆರಸಿ ಅದಕ್ಕೆ || ತೊಲೆ ಕುಂಕುಮ ಕೇಸರವನ್ನು ಅರೆದು ಕಲಸಿ, ಬಾದಾಮಿ ಗೇರುಪಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹುರಿದು ಸಣ್ಣಚೂರು ಮಾಡಿಹಾಕಿ ಕಾಯಿ ಪತ್ರೆ ಲವಂಗಚಕ್ಕೆ ಲವಂಗಗಳನ್ನು ಹು ರಿದು ಕುಟ್ಟಿ ಹಾಕಿ, ಬಿಳಿಯಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ೨೦ ತೊಲೆಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿಹಾಕಿ, ೩ ಪಾವು ಹಾಲು, ೨ ಪಾವು ನೀರು, ೬ ತೊಲೆ

ತುಪ್ಪ, ಇವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಸುರಿದು, ಚೆನ್ನಾಗಿಕಲಸಿ ಕಲಾಯದ ಅರಕಂಚಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಬೆ ತಾಕುವಂತೆ ಮಾಡಿ ೧ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಏದಾಹಿ ಗುರುಪದಾರ್ಥವು. ಸಾವಕಾಶ ವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಮಂದಾಗ್ನಿಗಳಿಗೆ ಅಹಿತವು. ವಾತ ಪಿತ್ತರೋಗಿಗಳಿಗೂ ವಿಷಮಾಗ್ನಿ ತೀಕ್ಷ್ಣಾಗ್ನಿಗಳಿಗೂ ಹಿತವು.

ಪಾಯಸ-ಪರಮಾನ್ನಗಳು :—ರವೆ ಸೇವಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಕಡ ಲೆಯಬೇಳೆ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ನವಣೆ ಸಾಮೆಯಕ್ಕಿ ಮುಂತಾ ದುವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದೋ ಕರಿದೋ ಹಾಗೆಯೋ ಒಂದು ಶುಭ್ರವಾದ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬಾದಾಮಿ ಏಲಕ್ಕಿ ಕಾಯಿ ಪತ್ರೆ ಲವಂಗ ಮುಂತಾ ದುವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೋ ನೀರಾಗಿಯೋ ಇಷ್ಟಾ ನುಸಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ಪಾಕದಲ್ಲಂತು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಕೆಡುವಭಾಗವೇ ಇರದು. ಉಕ್ಕದು, ಸೀಯದು, ಹಾಲು ಒಡೆಯದು, ಇಂಗಿ ಪರಿಮಾಣವು ತಗ್ಗದು, ರುಚಿಯು ಕಡಮೆಯಾಗದು, ಯಾವ ಪರಮಾನ್ನಕ್ಕಾದರೂ ೧ ಪಾವಿಗೆ ೪ ಪಾವು ಹಾಲು, ೨ ಪಾವು ನೀರು, ೧ ಪಾವು ಬೆಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆಯಾದರೆ ೧॥ ಪಾವು ಆಳೆದು ಹಾಕಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟುಬೇಕಾದರೂ ಹಾ೹ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಬಾದಾಮಿ ದ್ರಾ ಕ್ಷಿ ಲವಂಗ ಮುಂತಾದುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಬೆರಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.

ತೊವ್ವೆ ಹುಳಿ ಸಾರು :—೪-೫೯ ನೆಯ ಚಿತ್ರದ ಮೇರೆಗೆ ತಳದ ಪಾತ್ರದ ನೀರಲ್ಲಿಯೇ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸುರಿದಿದ್ದು,

ISRT

ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ ತೋಡಿಕೊಂಡು, ಮೇಲುಗಡೆ ಬಟ್ಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಯಲಿಟ್ಟಿದ್ದ ಪಡವಲ ಸೌತೆ ಹೀರೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೊಂದನ್ನಾದರೂ ಬೆರಸಿ ಕೊಂಚ ಉಪ್ಪು ತೆಂಗಿನತುರಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಿಸಿದರೆ ಸಿಹಿತೊವ್ವೆಯಾಯ್ತು. ಹುಳಿ ಕಾರ ಹಾಕಿದರೆ ಹುಳಿತೊವ್ವೆಯಾಯ್ತು. ಉಳಿದ ಕಟ್ಟು ಬೇಳೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಬೆಂದಕಾಯನ್ನು ಬೆರಸಿ ಹುಳಿಕಾರದಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಅಕ್ಕಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಅರೆದು ಕದಡಿಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಿಸಿದರೆ ಬೇಳೆಯ ಹುಳಿ ಯೆನಿಸಿತು. ಆ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಆ ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿಮುಚಿ ಹುಳಿ ಕಾರದ ಪುಡಿ ಕರಿಬೇವು ಕೊತ್ತುಮ್ಬರಿ ಇಂಗಿನನೀರು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಿಸಿದರೆ ಸಾರಾಯ್ತು. ಇವುಗಳ ಪರಿಮಾಣವು ಅವರವರ ರುಚಿಭೇದವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಮನೆಯ ಕಟ್ಟಳೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ೧-೨ ದಿನ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದರೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಈ ಕಾರ ಹುಳಿ ಉಪ್ಪು ಹಿಂಗು ಮುಂತಾದುದು ರಾಜಸಾಹಾರವಾದುದರಿಂದ ಸಾತ್ವಿಕವಾದೀ ಹವಿಸ್ಸಿಗೆ ಸೇರಿದುದೇ ಅಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಆ ಅಡುಗೆಯೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಅನಾಯಾಸವಾಗೇರ್ಪಡುವುದೆಂದು ತೋರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

<u>ಉಪ್ಪೇರಿ ಬಜ್ಜಿ ಗೊಜ್ಜು ಕಚಪ್ಪುಗಳು</u> :— ಉಪ್ಪೇರಿಗಾಗಿ ಬಿಲ್ಲೆಬಿಲ್ಲೆಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಬಾಳೆ ಗೆಣಸು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಒಂದು ಪರಾಯತದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಯಿಟ್ಟು ಹಬೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿದ್ದು ಕೊಂಚ ಉಪ್ಪುಕಾರ ಹಾಕಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದರೆ ಉಪ್ಪೇರಿ ಯೆನಿಸುವುದು. ಬೆಂದ ಬದನೆ ನೆಲ್ಲಿ ಸೌತೆ

ಮುಂತಾದ ಕಾಯನ್ನು ಮೊಸರಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಒಗ್ಗರಿಸಿದರೆ ಬಜ್ಜಿಯಾಯ್ತು. ಹುಣಿಸೆಯ ಗೊಜ್ಜಿನಲ್ಲಿ ಸುರಿದು ಕೊಂಚ ಬೆಲ್ಲ, ಉಪ್ಪು, ಕ್ಷಾರ, ಜೀರಿಗೆಮೆಂತ್ಯದ ಹುಡಿ, ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಿಸಿದರೆ ಗೊಜ್ಜೆನಿಸುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯು ಜೀರಿಗೆ ಮೆಂತೆಯ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸಾಸುವೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಇವುನ್ನು ಹುರಿದು ಅರೆದು ಮೊಸರಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಇಂಗಿನನೀರು ಹಾಕಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸೌತೆಯ ತುರಿಯನ್ನೋ, ಬೂದಿಕುಂಬಳದತುರಿಯನ್ನೋ ಬೇಯಿಸದೆ ಹಾಗೇ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಿಸಿದರೆ ಕಚವು ಎನಿಸಿತು. ಇದು ತೀಕ್ಷ್ಣ ವಿದಾಹಿ ಅಪಕ್ವವಾದರೂ ರುಚಿಕರವು, ಅಪಥ್ಯವು.

ಕೂಟು ಕಲಸುಮೇಲೋಗರಗಳು:—ಬಾಳೆ ಗೆಣಸು ಗೋವರ್ಧನ ಪಡವಲ ಹುರಳಿಕಾಯಿ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಒಂದು ಪಂಾಯತದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದು ತೆಗದಮೇಲೆ ಒಂದು ಕಲಾಯಪಂಚಪಾತ್ರೆಗೆ ಸುರಿದು, ಬೆಂದಬೇಳೆ ಕಟ್ಟುಸಹ ಹಾಕಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಮೆಣಸು ಇವನ್ನು ಹುರಿದು ಅರೆದುಹಾಕಿ, ೧ ಪಾವು ಹಾಲು, ೧ ತೊಲೆ ಉಪ್ಪು, ಹುರಿದಕಡಲೆಯ ಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೆ ಹುರಿದ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಇವನ್ನು ಹಾಕಿ, ನೀರು || ಸೇರು (ತಕ್ಕಷ್ಟು) ಸುರಿದು, ಮರಳಿಸಿ ಒಗ್ಗರಿಸಿದರೆ ಸಿಹಿಕೂಟೆನಿಸಿತು. ಇದು ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹುಳಿಹಾಕಿದರೆ ಹುಳಿಕೂಟಾಗುವುದು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾಯಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಕಲಾಯಪಾತ್ರೆಗೆ ಹಾಕಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಂದಬೇಳೆಯನ್ನೂ ಕಟ್ಟನ್ನೂ ಸುರಿದು, ಕೊತ್ತುಂಬರೀಬೀಜ ಜೀರಗೆ ಮೆಣಸು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಇವನ್ನು ಹುರಿದರೆದು ಕದಡಿ ಹಾಕಿ, ಒಂದೆರಡುಹಿಡಿ ನೆಲಗಡ

ಲೆಯ ಬೀಜವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದುಹಾಕಿ, ೧—೨ ತೊಲೆ ಉಪ್ಪುಹುಳಿಗಳನ್ನು, ಕೊಂಚ ಇಂಗಿನ ನೀರನ್ನೂ ಸುರಿದು, ಸಾಸುವೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ಕಲಸುಮೇಲೋಗರ ವೆನಿಸುವುದು. ಹುಳಿಯನ್ನು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೆರಸದೆ ಮಾಡುವುದೂ ಉಂಟು. ಅದು ಅಷ್ಟು ಅಪಥ್ಯವಲ್ಲ. ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಬೇಳೆಗಳೂ ಹಿಟ್ಟೂ ಸೇರಿದರೆ ಗುರುವಾಗುವುದು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

<u>ಉಸಲಿಗಳು</u> :—ಹೆಸರು ಕಡಲೆ ಬಟಾಣಿ ಹುರಳಿ ಅಲಸಂದೆ ಅವರೆ ಇಂತಹಕಾಳುಗಳನ್ನೋ, ಬೇಳೆಗಳನ್ನೋ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಟ್ಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ೧ ಪಾವಿಗೆ ೧ ಪಾವು ನೀರು ಕೊಂಚ ತುಪ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹಪ್ಪಳಕಾರ (ಸೋಡ)ವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ೧ ಗಂಟೆ ಯಿಟ್ಟಿದ್ದು ತೆಗೆದು, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ತೆಂಗಿನತುರಿ ಬೆರಸಿ ಬೇರೊಂದುಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಸುವೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಳನ್ನು ಸುರಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಇವು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸವು. ಮಿತವಾಗಿ ಚರ್ವಣಮಾಡಿ ತಿನ್ನತಕ್ಕವು. ಅಪಥ್ಯವು. ವಾಯುವೃದ್ಧಿಕರವು. ತೀಕ್ಷ್ಣಾಗ್ನಿಗಳಿಗೆ ಹಿತವು.

<u>ಚಟ್ಟಣಿಗಳು</u> :—ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾಳುಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ದೊರೆತುದನ್ನು ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದು ಬೆಂದಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹುಣಿಸೇಹಣ್ಣನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ರುಬ್ಬಿದರೆ ಚಟ್ಟಣಿಯೆನಿಸಿತು. ಇದು ಹುರಿದುಮಾಡಿದ ಚಟ್ಟಣಿಗಿಂತಲು ಉತ್ತಮವು. ಗುಣವು ಆಯಾಕಾಯಿಕಾಳುಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿರುವುದು.

ಇಡ್ಡಳಿ, ಹೊಯ್ಗಡುಬು, ದೋಸೆಗಳು :—ಇವನ್ನು ಮಾಡುವರು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮುಂಚೆಯೇ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಲಸಿಟ್ಟಿದ್ದು ಅಧು ಹುಳಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಬೇಯಿಸುವರು. ಇದಕ್ಕೆ ಶುಕ್ತವೆಂದು ಹೆಸರು. ತಾಮಸವು, ಅಪಥ್ಯವು. ಆಗಲೇ ಕಲಸಿಮಾಡಿದರೆ ಆ ದೋಷವಿರದು. ಹುಳಿಯ ರುಚಿ ಬೇಕಾದರೆ ಮೊಸರು ನಿಂಬೆಯರಸಗಳಿಂದಲೂ ಆ ರುಚಿ ಬರುವುದು. ಅದು ಅಷ್ಟು ಬಾಧಕವಲ್ಲ.

೧ ಪಾವು ಬಿಳಿಯ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನೆನೆಯಿಟ್ಟು ರುಬ್ಬಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದಕ್ಕಿಯ ತರಿಯನ್ನು ೨ ಪಾವು ಬೆರಸಿ, ೨ ಪಾವು ನೀರು, ೧ ಪಾವು ಹುಳಿಮೊಸರು ಹಾಕಿ, ೨-೩ ನಿಂಬೆಯಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ, ೨ ತೊಲೆ ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ, ಇಂಗು, ಇವನ್ನು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ. ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲುಗಳಲ್ಲಿಯೋ ಕಲಾಯದ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೋ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಂಗೈದಪ್ಪಕ್ಕೆ ಆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸುರಿದು ||| ಗಂಟೆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಕಡಲೆಯ ಬೇಳೆಗಳಿಂದಲೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಗುರು, ಕಫವಾತವೃದ್ಧಿಕರವು.

೧ ಸೇರು ರವೆಗೆ ೧೨ ತೊಲೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿ, ೧|| ಸೇರು ಮೊಸರು, ೨ ತೊಲೆ ಉಪ್ಪು, || ತೊಲೆ ಜೀರಿಗೆ ಮೆಣಸು, || ತೊಲೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ ಕುಟ್ಟಿಹಾಕಿ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಬೆರಸಿ ಕಲಾಯತಟ್ಟೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಆ ರವೆಯನ್ನು ಸುರಿದು ದಪ್ಪಕ್ಕೆ ಅಗಲವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ರವೆ ಯಿಡ್ಡಳಿ ಯಾಯ್ತು. ಇದು ಅಷ್ಟು ಗುರುವಲ್ಲ. ವಾತಹರವು,

ಬಲಕರವು, || ಪಾವು ಉದ್ದಿನಹಿಟ್ಟು ೧ ಪಾವು ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ೨ ಪಾವು ನೀರಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ, ೧ ತೊಲೆ ಉಪ್ಪು ಕೊಂಚ ಜೀರಿಗೆಮೆಣಸು ಕುಟ್ಟಿಹಾಕಿ, ಕಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯೊ ತುಪ್ಪವೊ ಸವರಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ಹಿಟ್ಟು ಹುಯ್ದು ತೆಳ್ಳಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟರೆ ದೋಸೆ ಯೆನಿಸಿತು. ಇದನ್ನು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಮೆಲ್ಲಗೆಬ್ಬಬೇಕು. ೧ ಪಾವು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ || ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಹಾಕಿ, ಉಪ್ಪೋ ಸಕ್ಕರೆಯೋ ಬೆರಸಿ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ದೋಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ರುಚ್ಯವು, ಲಘುವು, ಆಗಿದ್ದರೂ ಈ ದೋಸೆ ಇಡ್ಡಲಿಗಳೆಲ್ಲವು ಮಲಬಂಧಕಗಳು. ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿದರೆ ಬಲಕರವು.

ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಸಜ್ಜಿಗೆ ಸಂಡಿಗೆಯುಂಡೆಗಳು :— ೧ ಪಾವು ರವೆಯನ್ನು ೪-೬ ತೊಲೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಜೀರಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಾಸುವೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ೬ಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿಹಾಕಿ ಮೊಸರೊ ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊ ನೀರೊ ಹಾಕಿ ಮುದ್ದೆಯಾಗುವಂತೆ ಕಲಸಿ ಒಂದು ಪಾರ್ಶ್ವ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಾಯ್ತು. ಹಾಗೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ರವೆಗೆ ಸಮಭಾಗ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ, ಮೇಲೆ ಮತ್ತಿಷ್ಟು ತುಪ್ಪವಂ ಸುರಿದು, ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿಗೆ ತುಂಬಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಫುಲ್ಲಸಜ್ಜಿಗೆ ಯೆನಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ದ್ರಾಕ್ಷಾದಿರುಚಿದ್ರವ್ಯವಂ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ತೊಗರಿ ಕಡಲೆ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೊಂದು ಬೇಳೆಯನ್ನಾದರೂ ನೆನೆಯಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಉಪ್ಪು ಮೆಣಸು ಜೀರಗೆ ಇಂಗು ಹಸಿಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಗಳನ್ನು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಹಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯು

ವಷ್ಟು ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ೧ ಗಂಟೆ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಸಂಡಿಗೆ ಯುಂಡೆ, ಇದನ್ನೇ ಬಿಲ್ಲೆಬಿಲ್ಲೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿಟ್ಟರೆ ಕುಚ್ಚಿಂ ಬೊಡೆ ಯೆನ್ನುವರು. ಇವೆಲ್ಲಾ ವಿದಾಹಿ ಗುರೂಷ್ಣಗಳು. ಇವನ್ನೇ ಹಬೆಯಿಂದೀಚೆಗೆ ತೆಗೆದೊಡನೆ ನೀರು ತಳಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿಕೊಂಡು ಬೇಕಾದರೆ ಕೊಂಚ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂಗೈಯಗಲಕ್ಕೆ ತಟ್ಟಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದರೆ ದ್ವಿಃಪಕ್ವವಾಗುವುದರಿಂದ ಬಲು ಲಘುವು ರುಚ್ಯವು ಗರಿಗರಿ ಆದ ಭಕ್ಷ್ಯವಾಗುವುದು.

ಮುಸುಕಿನುಂಡೆ, ಮುಚ್ಚೋರೆ :—೧ ಪಾವು ರವೆಗೆ ೧ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದುಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಕೊಂಚ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು, ೧ ಪಾವು ಹಾಲುಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟದ್ದು ತೆಗೆದು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಬೆರಸಿ ನಾದಿಕೊಂಡು, ನೆಲ್ಲಿಯಕಾಯ ಗಾತ್ರ ಉಂಡೆಗಳನ್ನುಮಾಡಿ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ರಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಯೋ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿನ ರಾಡಿಯಲ್ಲಿಯೋ ಅದ್ದಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿ ದರೆ ಇದು ತ್ರಿಃಪಕ್ವವಾಗುವುದರಿಂದ ಅತಿಲಘುವಾಗುವುದು. ಈ ರವೆಗೆ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಹುರಿದು ಸೇರಿಸಿ ನೆನೆಯುವಷ್ಟು ನೀರುಹಾಕಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟದ್ದು ತೆಗೆದು ಕರಿಯಬಹುದು. ಆಗ ಕೊಂಚ ಗುರುಭಕ್ಷ್ಯವಾಗುವುದು. ರುಚಿಯು ಹೆಚ್ಚು ವುದು. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸಂಡಿಗೆಯುಂಡೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಈ ಹಿಟ್ಟಿನ ರಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಮುಳಗಿಸಿ ತೆಗೆದು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದರೆ ಕಾರದ ಮುಸುಕಿನುಂಡೆ ಯೆನಿಸುವುದು. ೧ ಪಾವು ಹೆಸರುಬೇಳೆಗೆ ೨ ಪಾವು ನೀರುಹಾಕಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟದ್ದು

ISRT

ತೆಗೆದೊಡನೆ ೧॥ ಪಾವು ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳಸಿ ತಟ್ಟೆಗೆ ಸುರಿದು ॥ ತೊಲೆಯುಪ್ಪು, ೪ ತೊಲೆ ಬಿಳಿಯ ಎಳ್ಳು, ಹಾಕಿ ಹದ ಮಾಡಿ ನಾದಿಕೊಂಡು ಮುಚ್ಚೋರೆಯೊಳಗೆ ತುಂಬಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದರೆ ಮುಚ್ಚೋರೆ ಲಘುವಾಗುವುದು. ಹೆಸರುಬೇಳೆಗೆ ಬದಲು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕರಿದರೆ ತೇಂಗೊಳಲೆನ್ನಿಸುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ೩ ತೊಲೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಾದಿಕೊಂಡು ಕರಿದರೆ ಮತ್ತಿಷ್ಟು ಲಘುವು ರುಚ್ಯವು ಆಗುವುದು. ಇವೆಲ್ಲವು ವಿದಾಹಿಗಳು. ಅಭ್ಯಾಸಾರ್ಹಗಳಲ್ಲವು.

ಘೃತಪೂರಾಪೂಪಗಳು:—೧ ಪಾವು ರವೆಗೆ ೧॥ ಪಾವು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಬೆರಸಿ, ॥ ಪಾವು ಬೆಣ್ಣೆ, ೧೦ ತೊಲೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿದ ಮೇಲೆ, । ಪಾವು ಸಕ್ಕರೆ, ॥ ಪಾವು ಹಾಲು, ೧-೨ ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು, ೧ ಬಟ್ಟಲು ಕೊಬ್ಬರಿಯ ತುರಿ, ೧ ತೊಲೆ ಏಲಕ್ಕಿಪುಡಿ, ಹಾಕಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ನಾದಿ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತಟ್ಟೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ತಟ್ಟಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಮೃದುವಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿಯಂತಾಗುವುದು. ಇದನ್ನು ಹಾಗೆಯೆ ಅಗಿದು ತಿಂದು ನೀರು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಬಲಕರಾಹಾರವು. ಈ ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಬೆಯಿಂದ ತೆಗೆದೊಡನೆ ನೀರು ತಳಿದು ಮರಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಲು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿದಿದು ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಾಳೆಲೆಯ ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳಗೆ ತಟ್ಟಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇಲಿಸಿದರೆ ಘೃತಪೂರಾಪೂಪವೆನಿಸುವುದು. ಇದು ಭಾಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ತಕ್ಕುದು.

ಅತಿಲಘುವು, ಅತ್ಯಂತ ರುಚ್ಯವು, ವಾತಪಿತ್ತಹರವು, ಶ್ಲೇಷ್ಮ-ಕರವು, ಮಿತವಾಗಿ ಭಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಮಾಂಸಶುಕ್ರವರ್ಧಕವು, ಬಲಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿರುವುದು. ಹೀಗೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನೂ, ಬೇಳೆಯನ್ನು, ನುಚ್ಚುಗಳನ್ನು, ಮೊದಲು ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆದಮೇಲೆ ನಾದಿ ಕುಟ್ಟಿ ಹದಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕರಿದರೆ ಲಘುವಾದ ಭಕ್ಷ್ಯವಾಗುವುದು.

ರಸನಾಮೃತದುಂಡೆಗಳು:—೧ ಪಾವು ಸಣ್ಣ ರವೆಯನ್ನು ೪ ತೊಲೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ ೪ ತೊಲೆ ಹಾಲುಕೆನೆ, ಕೇಸರ ೨ ಆಣೇ ತೂಕ, ೬ ತೊಲೆ ಬಿಳಿಯ ಸಕ್ಕರೆ, ಇವನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕೊಂಚ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೇ ಕಲಸಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಬಾದಾಮಿ ಕಾಯಿ ಪತ್ರೆ ಲವಂಗ ಏಲಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಮಿದಿದು ನಾದಿಕೊಂಡು ಗಜ್ಜುಗದಷ್ಟು ಉಂಡೆಗಳಂಮಾಡಿ, ಉಕ್ಕಂದವಾದ ಮುಚ್ಚುಳವುಳ್ಳ ಒಂದು ಭರಣಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಭಾಗಕ್ಕೆ ತುಂಬಿ, ಅದು ನೆನೆಯುವಷ್ಟು ಹಾಲು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸುರಿದು, ಕಲ್ ಸಕ್ಕರೆಯ ಹುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ಬೆರಸಿ ಉಕ್ಕಂದವಾಗೆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ೧ ಗಂಟೆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದು ತೆಗೆದು ಒಡನೆಯೆ ಬೇರೊಂದು ಬೆಳ್ಳಿಯ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುರಿದಾರಲಿಟ್ಟು, ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಗುರು, ಉಷ್ಣ, ವಿದಾಹಿ, ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಬಲವಾದ ರುಚಿಕರಾಹಾರವು. ಇದನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸಿದವರು ಉಷ್ಣೋದಕಪಾನವಂ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಗುಳ್ಳಾಪಡೆ, ಹೆಸರಹಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆಯಹಿಟ್ಟು, (ಬೇಸಲಾ

ಡು, ದಳ್ಯಾಲಾಡು,) ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಉಂಡೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಭರಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲುತುಪ್ಪಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬಹುದು. ರುಚ್ಯವಾಗುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಅಜೀರ್ಣವೋ ಅಷ್ಟು ಅಜೀರ್ಣವಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ಕಚ್ಚದು.

ಹಾಲುಂಡಲಿಗೆ—ಹಾಲುಬಾಯಿ (ಹಲ್ವಾ—ಬರ್ಫಿ):— ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿಗೆ ‖ ಪಾವು ನೆನೆದ ಅಕ್ಕಿ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಹಿಂಡಿ ಚರಟವನ್ನು ತೆಗೆದು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು, ೧ ಪಾವು ಶುಭ್ರವಾದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಅಳೆದು ಹಾಕಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ, ಬೆಳ್ಳಿಯತಾಟುಗಳಿಗೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿ ಅದರಲ್ಲಿ ದೋಸೆಯನ್ನು ಹಾಕುವಂತೆ ಆ ರಾಡಿಯನ್ನು ಕಾಲಂಗುಲ ದಪ್ಪಕ್ಕೆಹಾಕಿ ಕೈಯಿಂದ ಸವರಿ ಸರಿಮಾಡಿ ಕೊಂಚ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಹುಡಿಯನ್ನುದಿರಿಸಿ ||| ಗಂಟೆಗೆ ಕಡಮೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ತೆಗೆದಾರಿಸಿ ಬಿಲ್ಲೆಬಿಲ್ಲೆಯಾಗಿ ಕೊಯ್ದಿಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಹಬೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿದ್ದರೂ ಕೆಡದು. ಅಕ್ಕಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಗೋದುವೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು, ತೆಂಗಿನಹಾಲಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಕಬ್ಬಿನಹಾಲನ್ನೂ, ತುಪ್ಪವನ್ನೂ, ಸೇರಿಸಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಲಘು, ಸೌಮ್ಯವು. ಹೇಗೆಂದರೆ:—೧ ಪಾವು ಗೋದುವೆ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ೮ ತೊಲೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿಕಲಸಿ, ೧ ಪಾವು ಕಬ್ಬಿನರಸ, ಅರ್ಧಪಾವು ಕೆನೆಹಾಲು ಬೆರಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯಿಂದ ಮರ್ದಿಸಿ ಕಲಸಿ, ಕೊಂಚಕಾಯಿಪತ್ರೆ ಲವಂಗ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದ ಗೇರುಪಪ್ಪನ್ನು ಉದಿರಿಸಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹಾಲುಬಾಯಿಮಾಡಬೇಕು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿನರಸಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಮೊಸರನ್ನು, ತೂಕದ ೧ ಸೇರು ಕಲ್ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು, ಹಾಕಿಮಾಡಿದರೆ ಮೊಸರು ಬಾಯಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಶೀತವು, ಗಂಟಲಿಗೆ ಬಾಧಕವು. ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಗೋದುವೆಯ ಹಸನಾದ ಸಣ್ಣ ರವೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಹಾಲುಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮೇಲೆ ಮತ್ತಿಷ್ಟು ತುಪ್ಪಹಾಕಿ ದೋಸೆಯ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲುಗಳಿಗೆ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ತುಂಬಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ಬೆಂದು ಉಬ್ಬಿ ಮೃದುವಾಗಿ (ಹಲ್ವ) ಆಗುವುದು.

ಹುಳಿನುಚ್ಚು :- ಉಪ್ಪಿಟ್ಟಿನ ರವೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಸಣ್ಣ ನುಚ್ಚು, ಇದು ೧ ಪಾವಿಗೆ ೩ ತೊಲೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸವರಿ ೭ ಪಾವು ಕಡೆದಮೊಸರು ಹಾಕಿ ‖ ತೊಲೆ ಉಪ್ಪು, ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯ ತುರಿ ೧ ತೊಲೆ, ಹಸಿಯ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತುಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ಇವನ್ನು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ ಕಡಲೆಯಬೇಳೆ ಸಾಸುವೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಗ್ಗರಣೆಮಾಡಿ ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಯುವಂತೆ ಸೌಟಿನಿಂದ ತೊಳಸಿ, ೧ ಗಂಟೆಯ ಹೊತ್ತು ಹಬೆಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಆರಿಸಿ ಮೊಸರು ಹುಳಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ೧ ನಿಂಬೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸೌಮ್ಯವು, ಉಷ್ಣಶಾಮಕವು, ಶ್ರಮಹರವು, ಉಪವಾಸಮಾಡಿದವರಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುವುದು.

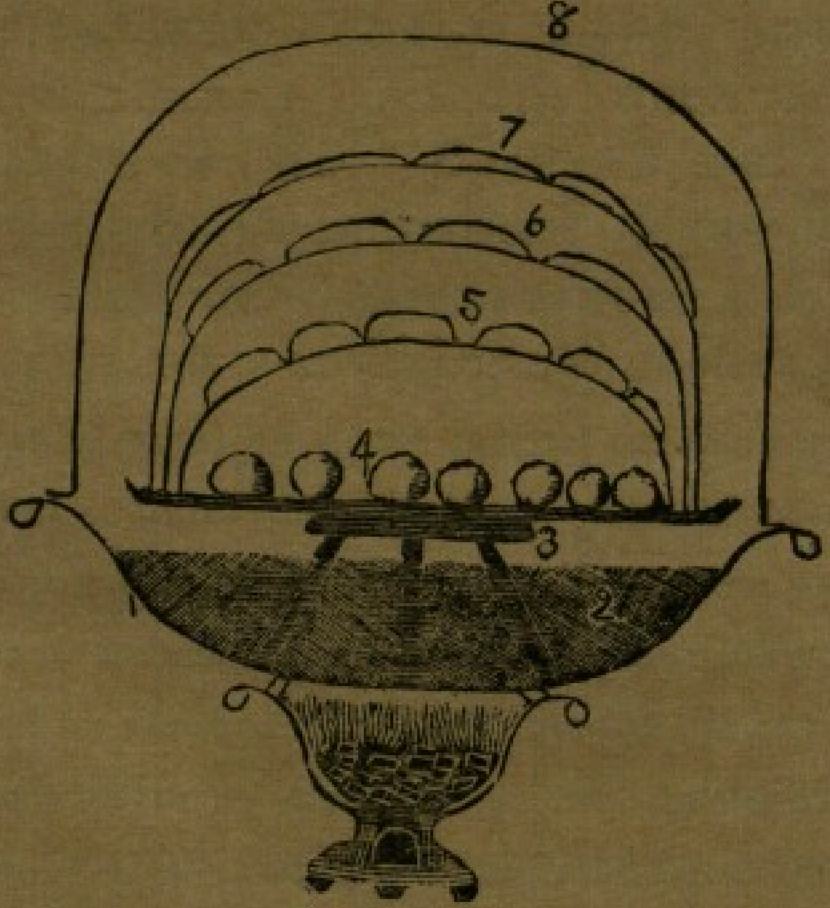
ರೊಟ್ಟಿಗಳು :—ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕವರು ಆಯಾ ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ಗರುಗಾಗಿಯೂ ಸಿಹಿಯಾಗಿಯೂ ಉಪ್ಪಾಗಿಯೂ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬ

ISRT

ಹುದು. ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಸಾಮೆ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೊಂದು ಧಾನ್ಯದ ರವೆ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಯಾಗಲಿ, ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಲಿ, ರೊಟ್ಟಿಯಂ ಮಾಡಬಹುದು:—ಯಾವಚೂರ್ಣಕ್ಕಾದರೂ ಮೊದಲು $(\frac{1}{8})$ ಅಷ್ಟಮಾಂಶದಷ್ಟು ತುಪ್ಪವೋ ಎಣ್ಣೆಯೋ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಕೊಂಚ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಹಾಕಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಬೆರಸಿ, ಬೇಕಾದರೆ ಶುಂಠಿ ಜೀರಿಗೆ ಮುಂತಾದುದನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಂಚ ಹಾಲನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ನೀರು ಹಾಕಿ ಹದವಾಗಿ ಕಲಸಿ, ನಾದಿಕೊಂಡು, ಲಟ್ಟಿಸಿಯಾಗಲಿ, ಒಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಿಂದ ತಟ್ಟಿಯಾಗ ಲಿ, ½ ಗಂಟೆಗೆ ಕಡಮೆಯಾಗದೆ ಹಬೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಪಕ್ವವಾ ಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ನೇಹಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟು ಮೃದುತ್ವವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಆ ಜಿಡ್ಡು ಕಡಮೆಯಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣನ್ನೋ, ಇಲ್ಲವೆ ಕಿತ್ತಿಳೆಯ ರಸವನ್ನೋ, ಮೊಸರನ್ನೋ, ತಕ್ಕಷ್ಟು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ನಾದಿಕೊಂ ಡು ತೆಳುವಾಗಿಯೋ, ದಪ್ಪವಾಗಿಯೋ, ಬೇಕಾದಹಾಗೆ ರೊಟ್ಟಿ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಜಿಡ್ಡುಸವರಿ ಅದರಲ್ಲಿ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನಿ ಟ್ಟು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಕೊಂಚ ಅಂತರವಿರುವಂತೆ, ನೋಡಿ ಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಬೆ ತಾಕುವಹಾಗೆ ಮಾಡಿಡಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಮೃದುವಾದ ರೊಟ್ಟಿಗಳಾಗುವುವು.

ಇನ್ನು ಗರಿಗರಿಯಾದ ಗರುಗು ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನಪೇಕ್ಷಿಸುವ ವರು ಈ ನೀರಿನ ಹಬೆಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಕೇವಲಾಗ್ನಿಯ ಹಬೆ ಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರದ ಮೇರೆಗೆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನಿ

ಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ರವೆ ಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕಲಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯಂಮಾಡಿಟ್ಟಮೇಲೆ ಆಗಾಗ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕಲ್ಲದೆ ಆ ಮೃದು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೀರಿನ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಯೆಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟಿರುವಂತೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಬಿಡಕೂಡದು. ಈ ಬೆಂಕಿಯ ಊಷ್ಮವು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಸೀದು ಕರಿಯಾಗುವುದು. ಊಷ್ಮವು ಸಾಲದಿದ್ದರೆ ಬೇಯದೆ ಅಪಕ್ವವಾಗುವುದು. ಆದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ಬಲು ಎಚ್ಚರದೊಡನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಇದ್ದಲು ವೊಲೆಯಾದರೆ ಕೊಂಚ ಮೇಲು. ಆ ವೊಲೆಯ ಮೇಲೊಂದು ಹುರಿಯುವ (ಓಡು) ಬಾಣಲಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಮರಳು



1 ಒಲೆ, 2 ಮರಳು, 3 ಪೀಠ, 4 ದಪ್ಪರೊಟ್ಟಿ, 5 ತೆಳುವುರೊಟ್ಟಿ,

6 ಅದಕ್ಕಿಂತ ತೆಳವುರೊಟ್ಟಿ, 7 ಹಪ್ಪಳ, 8 ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿದೆ.

ಹಾಕಿ ಮೇಲೊಂದು ಪೀಠವಿಟ್ಟು ಅದರ ಮೇಲೊಂದು ತಗಡಿನಲ್ಲಿ ದಪ್ಪ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಬೋರಲಾಗಿಟ್ಟಿರುವ

ISRT

ಡಬರಿಯ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾದ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಭೋಗವಣಿಯ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ತೆಳುವಾದ ಹಪ್ಪಳಗಳನ್ನು, ಇರಿಸಿ; ಒಟ್ಟಿಗೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೊಳಗಪಾತ್ರವನ್ನು ಬೋರಲಿಟ್ಟು. ಹದಿನೈದು ೧೫ ನಿಮಿಷವಾದ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದು ನೋಡಿ ಬೆಂದುದನ್ನು ಈಚೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೇಯದುವನ್ನು ತಿರುವಿಹಾಕಿ ಮತ್ತೆ ೧೦ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷವಾದ ಮೇಲೆ ನೋಡಿ ಈಚೆಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಗೂ ಬೇಯದೆ ಅಪಕ್ವವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಇಕ್ಕಳದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕೆಂಡದಮೇಲೆಯೇ ಸುಡಬೇಕು. ಈ ರೊಟ್ಟಿಗಳಿಗೆ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಲಘುವಾಗುವುದು. ಮೊಸರು, ಹಣ್ಣು ಹಾಕಿದರೆ ಕೊಂಚ ಮೃದು ನಾರುನಾರು ಆಗುವುದು. ಕೊಬ್ಬರಿ ಹಾಕಿದರೆ ಗರಿಗರಿಯಾಗುವುದು. ಅಂತು ಈ ಗರುಗು ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸುವುದು ಬಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಬುದ್ಧಿಕಾರ್ಯವು. ಇಡುವಾಗ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಕೈಸುಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ ಬಲುಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ವೊಳ್ಳಿಯ ಬಲಕರವಾದಾಹಾರವು. ಗುರು ವಿದಾಹಿ ಪದಾರ್ಥವು. ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದವರು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಅಡುಗೆಯ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೂ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ಅದರ ಗುಣದೋಷ ವಿಶೇಷವನ್ನು ಬೇರೆಬೇರೆ ಬರೆದು ಮುಗಿಸಲು ಶಕ್ಯವಲ್ಲ. ಅದು ತಿಳಿಯದೆ ಆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಾವು ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ವೀರ್ಯವಿಪಾಕಪರಿಣಾಮಾದಿಗಳನ್ನು, ಗಂಧರಸರೂಪಸ್ಪರ್ಶಾದಿಗಳನ್ನು, ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದುದೇ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ವಸ್ತುಗಳ ಗುಣದೋಷಗಳೂ, ರಸ ವೀರ್ಯ ವಿಪಾಕಪ್ರಭಾವಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೀಗೆ ಇರುವುವೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ವಿವರಿಸಲ್ಪಡುವುವು. ಎಂತೆನೆ :—

ISR

"ಖಾದೀನ್ಯಾತ್ಮಾ ಮನಃಕಾಲೋ ದಿಶಶ್ಚದ್ರವ್ಯಸಂಗ್ರಹಃ |
ಸೇನ್ದ್ರಿಯಂ ಚೇತನಂ ದ್ರವ್ಯಂ ನಿರಿನ್ದ್ರಿಯ ಮಚೇತನಮ್ ||"

ಆಕಾಶ ವಾಯು ತೇಜಸ್ಸು ಅಪ್ಪು ಪೃಥಿವಿ ಆತ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕಾಲ ದಿಕ್ಕು ಈ ವೊಂಬತ್ತುಂ ದ್ರವ್ಯಗಳೇ. ಇದರಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯವುಳ್ಳದು ಚೇತನವು, ಇಂದ್ರಿಯವಿಲ್ಲದುದು ಅಚೇತನವು. ಈ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವುದೇ ಗುಣವು. ಇದು ಅಪಾರವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದುವೆಂಬು ಹೆಸರುಗೊಂಡಿರುವುವು ಶಬ್ದಸ್ಪರ್ಶ ರೂಪರಸಗಂಧಗಳು. ಇವು ಉತ್ತರೋತ್ತರವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಕಾಶಾದಿಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯತವಾಗಿ ಕಾಣಬರುವುವು. ಹೇಗೆಂದರೆ:- ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದವು, ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಸ್ಪರ್ಶಗಳು, ತೇಜಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಸ್ಪರ್ಶರೂಪಗಳು, ಜಲದಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಸ್ಪರ್ಶರೂಪರಸಗಳು, ಪೃಥಿವಿಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಸ್ಪರ್ಶರೂಪರಸಗಂಧಗಳು ಇವೆ. ಇವಕ್ಕೆ ವಿಷಯಗಳೆಂದು, ಇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥಗಳೆಂದು, ಹೆಸರು. ಇವಲ್ಲದೆ ಲಘು, ರೂಕ್ಷ, ಉಷ್ಣ, ಸ್ನೇಹ, ಗುರು, ಎಂಬ ಗುಣಗಳುಕೂಡ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಕಾಶಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯತವಾಗಿವೆ. ಈಗ ನಮ್ಮ ದೃಗ್ಗೋಚರವಾಗಿರುವ ಸರ್ವಪದಾರ್ಥವು ಕಾರ್ಯರೂಪವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೊಂದುವಸ್ತುವು ಅನೇಕಗುಣಗಳಿಂದ ಮಿಶ್ರವಾಗಿ ಪಾಂಚಭೌತಿಕವೆನಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಆ ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಅಧಿಕವಾಗಿ ತೋರುವುದೋ ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಹೆಸರು ಬರುವುದು. ಈ ಶರೀರವು ರಸರೂಪಾದಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೂ ಪೃಥಿವೀಭಾಗವಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪಾರ್ಥಿವವೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಷೀರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಲವ

ಣಾದಿರಸಗಳಿದ್ದರೂ ಮಧುರವಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಲು ಸಿಹಿ ಯೆನ್ನುವರು. ಅಗಸೆ, ಹಾಗಲ, ಮುಂತಾದುದರಲ್ಲಿ ಒಗರು ಉಪ್ಪು ತೋರಿಬಂದರೂ ಕಹಿಯೆಂದಿ ರೂಢಿಯುಂಟು. ಆದರಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಪದಾರ್ಥವು ಅನೇಕ. ರೂಪರಸವೀರ್ಯ ವಿಪಾಕಪ್ರಭಾವಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಬಹು ಗುಣಗಳುಳ್ಳದಾಗಿದೆ ಯೆಂದು ಗ್ರಹಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

ದೇಹಧಾತುಗುಣಗಳು :—ಶರೀರವು ರಸ ರಕ್ತ ಮಾಂಸ ಮೇದಸ್ಸು ಅಸ್ಥಿ ಮಜ್ಜ ಶುಕ್ರ ಎಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಿಪಾಕಹೊಂದುತ್ತ ಗುರು ಲಘು (ಭಾರ ಹಗುರು) ಶೀತೋಷ್ಣ (ತಣುವು ಬಿಸಿ) ಸ್ನಿಗ್ಧರೂಕ್ಷ (ಜಿಡ್ಡು ಒಣಕಲು) ಮಂದ ತೀಕ್ಷ್ಣ (ಮೊದ್ದು ಚುರುಕು) ಸ್ಥಿರ ಸರ (ನಿಲ್ಲುವುದು ಜರುಗುವುದು) ಮೃದುಕಠಿನ (ಮೆದು-ಗಡುಸು) ವಿಶದಪಿಚ್ಛಿಲ (ಬಿಡಿಬಿಡಿ ಅಂಟು) ಶ್ಲಕ್ಷ್ಣಖರ (ನುಣುಪು-ತರಕಲು) ಸ್ಥೂಲಸೂಕ್ಷ್ಮ (ದೊಡ್ಡದು ಸಣ್ಣದು) ಸಾಂದ್ರ ದ್ರವ (ಗಟ್ಟಿ-ನೀರು) ಎಂಬ ೧೦ ದ್ವಂದ್ವ ಗುಣವುಳ್ಳದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅನ್ನಪಾನಾದಿಯಾದ ಆಹಾರದ ಪದಾರ್ಥವು ಕೂಡ ಈ ೧೦ ದ್ವಂದ್ವ ಗುಣವುಳ್ಳದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಈ ದೇಹದ ರಸರಕ್ತಾದಿ ಧಾತುಗಳು ತಮಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥದ ಗುಣಗಳಿಂದ ವೃದ್ಧಿಹೊಂದುತ್ತವೆ. ವಿರುದ್ಧ ಗುಣವುಳ್ಳ ಅನ್ನಪಾನಾದಿಗಳಿಂದ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ :-ಗುರುವಾದ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಗುರುವಾದ ಧಾತುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಲಘುವಾದ ಧಾತುಗಳು ನಶಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಲಘುವಾದಾಹಾರಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಲಘುಧಾತುಗ

ಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ, ಗುರುಧಾತುಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದಲೇ ' ಮಾಂಸಂ ಮಾಂಸೇನ ವರ್ಧತೇ ' ಎಂದೇರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ದೇಹಧಾತುಗುಣಗಳನ್ನು, ಆಹಾರ್ಯಪದಾರ್ಥ ಗುಣಗಳನ್ನು, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರ್ವರಿಗೂ ಅವಶ್ಯಕವಾಯಿತಷ್ಟೆ? ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಪ್ರಾಕೃತಗುಣಗಳನ್ನೂ; ದ್ರವ್ಯಗಳ ಮೇಳನದಿಂದಲು ಅಡುಗೆಯಿಂದಲು ಕಾಲ ದೇಶ ಅವಸ್ಥಾದಿ ಭೇದದಿಂದಲು ಏರ್ಪಡುವ ರಸವೀರ್ಯವಿಪಾಕ ಪ್ರಭಾವಗಳ ಗುಣಗಳನ್ನು; ಯಾವಾಗಲು ಈ ದೇಹಧಾತುಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಇರತಕ್ಕ ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳೆಂಬೀತ್ರಿದೋಷಗಳ ಗುಣಗಳನ್ನೂ; ಪ್ರತಿಮನುಷ್ಯನು ಬುದ್ಧಿಯಿರುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ಗುಣದೋಷಜ್ಞಾನವು ಶಾಸ್ತ್ರದಿಂದಲೂ, ಲೋಕದಿಂದಲೂ, ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ ಯಾದುದರಿಂದ ಆತ್ಮಹಿತಾರ್ಥಿಯಾದವನು ಯಾವಾಗಲು ಶಾಸ್ತ್ರಬಲದಿಂದ ಲೋಕವನ್ನೂ, ತನ್ನನ್ನೂ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವುಳ್ಳವನಾಗಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಾಕೃತ ಗುಣಗಳು.

ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಸರ್ವಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಪಾಂಚಭೌತಿಕಗಳೇ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಆಹಾರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಅಲ್ಪವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬಗೆಬಗೆಯ ರೂಪರಸಗಂಧಸ್ಪರ್ಶಾದಿಗಳು ಒಂದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೆರತುಕೊಂಡೇ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ ಒಂದೇ ಶುದ್ಧ ಗುಣವುಳ್ಳುದೂ, ಗುಣವೇ ಇಲ್ಲದುದೂ, ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಅನೇಕಗುಣಸಮುದಾ

ಯವುಳ್ಳ ಪ್ರಾಕೃತವಾದ ಈ ಪೃಥಿವೀಜಲಾದಿಭೂತಭಾಗ ಗಳೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕರ್ಮಾನುಸಾರವಾಗಿ ವಿಕೃತವಾದೀದೇಹ ವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿಯು ಆ ಪೃಥಿವೀ ಜಲಾದಿಗಳ ಸರ್ವಗುಣದೋಷಗಳೂ ಭಾಗಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಮಿ ಶ್ರವಾಗಿಯೇ ಕಾಣಬರುತ್ತಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯದಿಂದ ಯಾವಗುಣವು ಹೊರಗೆ ಕಾಣಬರುವುದೋ ಆಗುಣದ ವ್ಯವ ಹಾರವೇ 'ಸೌಮ್ಯ ಕ್ರೂರ' ಎಂಬಂತೆ ರೂಢಿಗೆ ಬರುವುದು. ಇತರ ಗುಣಗಳು ಅದರ ಹಿಂದೆಯೇ ಅಡಗಿರುವುವು. ಹೀಗೆ ಈ ಪ್ರಕೃತಿಗುಣಗಳೂ, ವಿಕೃತಿಗುಣಗಳೂ ಸೇರಿ ಅಪಾರ ವಾಗಿ ದುರೂಹವೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಬಹುವಾಗಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಸತ್ತ್ವ, ರಜಸ್ಸು, ತಮಸ್ಸು, ಎಂಬೀ ಮೂರು ಬಗೆ ಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿವೆ. ಆದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಮೂರುಗುಣಗಳ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅದ ರಲ್ಲಿ ದೋಷಾಂಶವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ಗುಣಾಂಶವನ್ನು ಹೆ ಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬರುವುದು ಅವಶ್ಯವಷ್ಟೆ ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ತ್ರಿಗುಣವಿಷಯವೆಲ್ಲವೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಸದ್ವೃತ್ತಾನು ಷ್ಠಾನದ ಆದಿಯಲ್ಲಿಯು, ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಳಿಯ ದೀರ್ಘಾ ಯುಸ್ಸೂತ್ರಾಂತ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿಯು, ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನೋಡ ಬಹುದು. ಅದರ ಸಾರಾಂಶವು :—

ಸತ್ತ್ವಗುಣವು :—ಇದು ಸಹಜವಾಗಿ ಸೌಮ್ಯವಾದುದಾ ದರೂ ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಶುದ್ಧವು, ಪ್ರಕಾಶಕವು, ಸೂಕ್ಷ್ಮವು, ಲಘುವು, ಸರ್ವೋಪದ್ರವಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಸತ್ಸುಖವನ್ನುಂ ಟುಮಾಡುವುದು. ಆದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನು

ಕೆಡಿಸದೆ ವೃದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣಾಯುರಾರೋಗ್ಯವನ್ನೂ, ಇಂದ್ರಿಯನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನೂ, ಸ್ಮೃತಿಮೇಧಾಪ್ರಜ್ಞಾದಿ ಬುದ್ಧಿಬಲವನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಮಾಡುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿರೋಧಿಯು ತಮಸ್ಸು. ಅದು ಅಧಿಕವಾದಾಗ ಇದರ ಕಾರ್ಯವು ತೋರಿಬಾರದು.

ತಮೋಗುಣವು :—ಸಹಜವಾಗಿ ಕ್ರೂರವು, ಗುರುಸ್ಥೂಲಾದಿ ಭಾವವುಳ್ಳುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ, ಅತಿನಿದ್ರಾಲಸ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಲ್ಪಾಯುಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಪೀಡೆ ಭಯ ಪ್ರಮಾದ ಶೋಕ ಮೋಹ ದುಃಖಾಜ್ಞಾನಾದಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇದು ಸರ್ವಭಾಗದಲ್ಲಿಯು ದೇಹವನ್ನು ದೇಹಿಯನ್ನೂ ನೀಚಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವುದು.

ರಜೋಗುಣವು :—ಇದು ಸಹಜವಾಗಿ ಮೊದಲಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕ್ಷುದ್ರಸುಖವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಇಲ್ಲವೆ ತಗ್ಗಿಸುತ್ತ, ಇಂದ್ರಿಯಚಾಪಲ್ಯದಿಂದ ದುಃಖಮಿಶ್ರವಾದ ಕ್ಷಣಿಕಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತ, ದಂಭಾಹಂಕಾರ ಮತ್ಸರ ಹರ್ಷದ್ವೇಷರಾಗಾದಿ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಅಲ್ಪಾರೋಗ್ಯಮಧ್ಯಾಯುಸ್ಸುಗಳನ್ನೀಯುತ್ತ ದೇಹವನ್ನೂ, ದೇಹಿಯನ್ನೂ, ಮಧ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದು.

ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಮಿಶ್ರವಾಗಿಯೇ ದ್ರವ್ಯಗುಣಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯು ಕಾಣಬರುವುವು. ಯಾವುದೊಂದೂ ಬೆರೆಯದೆ ಶುದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದರ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದೋ ಅದರಹೆಸರು ಎಂದರೆ ಸಾತ್ವಿಕವಸ್ತು,

ಸಾತ್ತ್ವಿಕಗುಣ, ಸಾತ್ತ್ವಿಕಕರ್ಮ, ಹಾಗೆಯೇ ರಾಜಸ ತಾಮಸ ಎಂದು ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದು.

ಶಾರೀರದೋಷಗಳು:—ಶಾ॥ ಸಂ॥ ೫ನೆಯಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ

ಶ್ಲೋ॥ "ವಾಯುಃ ಪಿತ್ತಂ ಕಫೋ ದೋಷಾ ಧಾತವಶ್ಚ ಮಲಾಸ್ತಥಾ ॥
ತತ್ರಾಪಿ ಪಂಚಧಾ ಖ್ಯಾತಾಃ ಪ್ರತ್ಯೇಕಂ ದೇಹಧಾರಣಾತ್ ॥ ೨೩ ॥
ಶರೀರದೂಷಣಾದ್ದೋಷಾ ಧಾತವೋ ದೇಹಧಾರಣಾತ್ ॥
ವಾತಪಿತ್ತಕಫಾ ಜ್ಞೇಯಾ ಮಲಿನೀಕರಣಾನ್ಮಲಾಃ ॥ ೨೪ ॥
ಪಿತ್ತಂ ಪಂಗು ಕಫಃ ಪಂಗುಃ ಪಂಗವೋ ಮಲಧಾತವಃ ॥
ವಾಯುನಾ ಯತ್ರ ನೀಯಂತೇ ತತ್ರ ಗಚ್ಛಂತಿ ಮೇಘವತ್ ॥೨೫॥
ಪವನಸ್ತೇಷು ಬಲವಾನ್ ವಿಭಾಗಕರಣಾನ್ಮತಃ ।
ರಜೋಗುಣಮಯಃ ಸೂಕ್ಷ್ಮಃ ಶೀತೋ ರೂಕ್ಷೋ ಲಘುಶ್ಚಲಃ ॥೨೬॥"
"ಪಿತ್ತಮುಷ್ಣಂ ದ್ರವಂ ಪೀತಂ ನೀಲಂ ಸತ್ತ್ವಗುಣೋತ್ತರಮ್ ।
ಕಟು ತಿಕ್ತರಸಂ ಜ್ಞೇಯಂ ವಿದಗ್ಧಂ ಚಾಮ್ಲತಾಂ ವ್ರಜೇತ್ ॥೨೭॥"
"ಕಫಃ ಸ್ನಿಗ್ಧೋ ಗುರುಃ ಶ್ವೇತಃ ಪಿಚ್ಛಿಲಃ ಶೀತಲಸ್ತಥಾ ॥
ತಮೋಗುಣಾಧಿಕಃ ಸ್ವಾದುರ್ವಿದಗ್ಧೋ ಲವಣೋ ಭವೇತ್ ॥೩೪॥
"ಧಾತವಸ್ತನ್ಮಲಾ ದೋಷಾ ನಾಶಯಂತ್ಯಸಮಾಸ್ತನುಮ್ ।
ಸಮಾಃ ಸುಖಾಯ ವಿಜ್ಞೇಯಾ ಬಲಾಯೋಪಚಯಾಯ ಚ ॥೫೪॥"

ವಾತ ಪಿತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಎಂಬೀ ಮೂರು ಶರೀರವನ್ನು ಯಾವಾಗಲು ಶೋಧನೆಮಾಡುತ್ತಾ ಕೆಡಿಸುವ ಸ್ವಭಾವುಳ್ಳವಾದುದರಿಂದ ದೋಷಗಳೆಂದು ಹೆಸರುಗೊಂಡಿವೆ. ರಸರಕ್ತಮಾಂಸಾದಿಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಧಾತುಗಳೆಂದು, ಬೆವರು ಮೊದಲಾದುದು ದೇಹವನ್ನು ಕೊಳಕುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಲಗಳೆಂದು, ಹೆಸರುಗೊಂಡಿವೆ. ಈದೋಷ ಧಾತು ಮಲಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿಯು ಒಟ್ಟಿಗು ದೇಹವನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಾತವೊಂದೇ ಪ್ರಬಲವಾದುದು. ಪಿತ್ತವು, ಶ್ಲೇಷ್ಮವು, ಧಾತು, ಮಲ, ಇವು ಕುಂಟರು ಕುಳ್ಳಿರುವಂತೆ ಇದ್ದಕಡೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವುವು. ವಾತವೊಂದು ಮಾತ್ರ ಸದಾಗತಿಯುಳ್ಳದಾದುದರಿಂದ ದೇಹದೊಳಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯು ಸಂಚರಿಸುವುದು. ಅದರಿಂದ ಮೇಘಗಳು ಹೇಗೆ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಕಂಡ ಕಡೆಗೆ ಒಯ್ಯಲ್ಪಡುವುವೋ ಹಾಗೆಯೇ ಈ ವಾತದಿಂದ ಪಿತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳು ಧಾತುಗಳು ಮಲಗಳು ಕೂಡ ಒಯ್ಯಲ್ಪಡುವುವು, ಅಲ್ಲಾಡಿಸಲ್ಪಡುವು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಒತ್ತರಿಸಲ್ಪಡುವುವು, ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಎಂಗಡಿಸಲ್ಪಡುವುವು, ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಡುವುವು ಆದುದರಿಂದ ದೇಹದೊಳಗೆ ನಡೆಯತಕ್ಕ ರೆಪ್ಪೆಯಾಡುವುದೇ ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಚೇಷ್ಟೆಗಳು, ನಡೆನುಡಿ ಮೊದಲಾದ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಾರಗಳೂ ವಾಯುವಿನಿಂದಲೇ ನಡೆಯುವುವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅದರಿಂದಿದೇ ಪ್ರಬಲವು. ಇದೇ ಪ್ರಾಣವು. ಇದರ ಚಿರಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆಯುಸ್ಸು. ಇದಕ್ಕೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಭೇದದಿಂದಲು, ಕರ್ಮಭೇದದಿಂದಲು, ಅಪಾನ ವ್ಯಾನ ಉದಾನ ಸಮಾನವೆಂಬ ಹೆಸರು, ನಾಗ ಕೂರ್ಮ ಕೃಕರ ದೇವದತ್ತ ಧನಂಜಯ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಉಂಟಾಗಿದೆ.

<u>ವಾತಲಕ್ಷಣವು</u>:—ರೂಪವಿಲ್ಲದುದು, ಸೂಕ್ಷ್ಮವು, ಲಘು, ಚಂಚಲವು, ರೂಕ್ಷವು, ವಿಶದವು, ಶೀತವೀರ್ಯವುಳ್ಳದಾದರೂ ಒಣಗಿಸುವುದು, ರಜೋಗುಣಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳದು. ಇದು ಕಾಲು ಕೈ ತೊಡೆ ನಡುವು ಹೊಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದೆಲ್ಲಾ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವುದಾದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಕ್ಕುಳ ಕೆಳಗಣ ಭಾಗವು ರಾಜಧಾನಿಯಾಗಿರುವುದು. ಇದರ ಸಹಜಕಾರ್ಯವು:-

ನಿಶ್ವಾಸ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಉತ್ಸಾಹ ರಸರಕ್ತಾದಿಚಲನೆ ಮೂತ್ರಮಲ್ಲಾದಿಪ್ರವರ್ತ್ತನೆ ಇಂದ್ರಿಯಪಟೂಕರಣ ಧಾತುಗತಿ ಮುಂತಾದ ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯ ಚೇಷ್ಟೆಗಳೆಲ್ಲವು. ಈ ವಾತವು ರೂಕ್ಷಲಘುಶೀತಾದಿಗುಣವುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಕರ್ಮ್ಮಗಳಿಂದ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಉಷ್ಣ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುರು ಮುಂತಾದ ಗುಣವುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಕರ್ಮ್ಮಗಳಿಂದ ಕ್ಷಯಿಸುವುದು. ವಾತವು ಹೆಚ್ಚಿದರೂ ಕೆರಳಿದರೂ ಮೈಯೊಣಗುವುದು, ಮಲಬಂಧವಾಗುವುದು, ನಡುಗುವುದು, ಅದಿರುವುದು, ಬಿಸಿಯನ್ನು ಬಯಸುವುದು, ಪ್ರಲಾಪ ಭ್ರಮ ದೈನ್ಯಾದಿಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಇಂದ್ರಿಯಭ್ರಂಶ, ಅನಿದ್ರತೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ದೋಷಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಈ ವಾತವು ಕ್ಷಯಿಸಿದಾಗ ಅನುತ್ಸಾಹ, ಎಚ್ಚರತಪ್ಪುವುದು, ಕೆಲಸ ಮಾತು ಇಷ್ಟವಾಗದಿರುವುದು. ಮತ್ತು ಆಗ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಾದಿಶ್ಲೇಷ್ಮವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ತಮಃ ಕಾರ್ಯಗಳು ತೋರಿಬರುವುವು. ಈ ವಾತೋಪಶಾಂತಿಗೆ ವಸ್ತಿಕರ್ಮ್ಮವು, ತೈಲಾಭ್ಯಾಸವು, ಸ್ವೇದಾಭ್ಯಂಗಗಳು, ಸ್ನಿಗ್ಧೋಷ್ಣಭೋಜನವು, ಸೇಕಾವಗಾಹಾದಿಗಳು, ಏರ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

<u>ಪಿತ್ತಲಕ್ಷಣವು;</u>—ಹಳದಿ ಹಸರು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವುಳ್ಳುದು. ಲಘು, ದ್ರವರೂಪವು, ಅತಿತೀಕ್ಷ್ಣವು, ಅಪಕ್ವಮಲಗಂಧವುಳ್ಳುದು, ಕಹಿ ಕಾರ ರಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೂ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಹುಳಿಯಾಗಿರುವುದು. ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವುಳ್ಳುದು. ಸತ್ವಗುಣಪ್ರಚುರವು, ಇದು ಆಮಾಶಯ ರಸ ರಕ್ತ ಸ್ವೇದಾದಿಗಳಲ್ಲಿರುವುದಾದರೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೊಕ್ಕುಳಿಗೂ ಎದೆಗೂ ನಡುವೆ ಯಾವಾಗಲು ಇರುವುದು.

ಇದರ ಸಹಜಕಾರ್ಯವು ;—ಆಹಾರಪಚನವು, ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ಮೈಬಿಸಿ, ಕಾಂತಿ, ರುಚಿ, ನೋಟ, ಚುರುಕು ತನ, ದೇಹಮಾರ್ದವ, ಬುದ್ಧಿ, ಪರಾಕ್ರಮಾದಿಗಳುಂಟಾಗಿರು ವುದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿದರು, ಕೆರಳಿದರು, ಕಣ್ಣು ಚರ್ಮ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳು ಹಳದಿಬಣ್ಣವಾಗುವುದು, ಅಲ್ಪನಿದ್ರೆ, ವಿದಾಹ, ನೀರಡಿಕೆ ಹಸಿವು ತಡೆಯದಂತಾಗುವುದು ; ಈ ಪಿತ್ತವು ಕ್ಷಯಿಸಿದರೆ ಹಸಿವಿಲ್ಲದೆ ಅಗ್ನಿ ಆರುವುದು, ಶೈತ್ಯ, ಮಾಂ ದ್ಯ, ಕಾಂತಿಹಾನಿ, ಮೊದ್ದುತನ, ಮುಂತಾದ ತಮಃಕಾರ್ಯ ವಾದ ಶ್ಲೇಷ್ಮಗುಣಗಳು ತೋರಿಬರುವುವು. ಈ ಪಿತ್ತೋ ಪಶಾಂತಿಗೆ ತಂಪಾದ ವಿರೇಚನವು, ಘೃತಪಾನವು, ಶೀತಾಂ ಬು ಪರಿಷೇಕಾವಗಾಹನಸ್ನಾನಾದಿಗಳು, ಕೊಂಚ ಕಹಿ ಒಗ ರಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಧುರಕ್ಷೀರಾನ್ನಪಾನಾದಿಗಳು, ಇನ್ನೂ ಅನೇಕವಾದ ಮನೋನುಕೂಲವಾದ ಸಂಗೀತ ಗಂಧಪುಷ್ಪಾದಿ ಸೌಮ್ಯೋಪಚಾರಗಳು ಏರ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಲಕ್ಷಣವು :—ಗುರು, ಸ್ನಿಗ್ಧವು (ಜಿಡ್ಡು), ಬಿಳು ಪು, ಮೃದುವು, ಮಧುರವು, ಪರಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಾಗುವುದು, ಅಂಟು, ಸ್ಥಿರವು, ಶೀತವೀರ್ಯವುಳ್ಳದು, ತಮೋಗುಣಾಧಿಕವು. ಇದಕ್ಕೆ ಎದೆ, ಕೊರಳು, ತಲೆ, ಕೀಲು, ಗೆಣ್ಣುಗಳು, ಮೇದಸ್ಸು, ಸ್ಥಾನಗಳು. ಅದರೊಳಗೂ ಎದೆಯ ಮೇಲುಭಾಗವು ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನವು. ಇದರ ಸಹಜಕಾರ್ಯವು :—ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಂಧಿಬಂಧನೆ, ಜಿಡ್ಡಾಗುವುದು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು, ನಿದ್ರಿಸು ವುದು, ಕ್ಷಮೆ, ಆಲಸ್ಯ, ಸ್ಥೌಲ್ಯ, ಮೊದ್ದುತನ, ಇವುಗಳನ್ನುಂ ಟುಮಾಡುವುದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿದರೂ ಕೆರಳಿದರೂ ಅಗ್ನಿ

ಮಾಂದ್ಯ, ಅತ್ಯಾಲಸ್ಯ, ಅತಿನಿದ್ರೆ ಮೈತಣುವು, ಭಾರ, ದೌರ್ಬ ಲ್ಯ, ಬಾಯಿಸಿಹಿ, ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಕಣ್ಣು ಮಲ ಮೂತ್ರ ಗಳು ಬಿಳಿಗಾಗುವುದು, ಶ್ವಾಸಕಾಸಗಳುಂಟಾಗುವುದು, ಭ್ರಮ ಮೂರ್ಛೆ ನವೆ ತುರಿ ಕಜ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಇದರ ಉಪಶಾಂತಿಗೆ ಕಾರ ಕಹಿ ಒಗರುಗ ಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉಷ್ಣರೂಕ್ಷ ತೀಕ್ಷ್ಣಲಘುಭೋಜನವು, ವಿವಿ ಧವ್ಯಾಯಾಮವು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಮನವು, ಮಧುಸೇವನವು, ಏರ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ವ್ಯಾಧಿಗಳೆಲ್ಲವು ಉಷ್ಣ ಲಘು ರೂಕ್ಷ ತೀಕ್ಷ್ಣಗಳಾದ ಗುಣಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಉಪಶಮಿಸುವುವು.

ಹೀಗೆ ದೋಷಗಳು, ಧಾತುಗಳು, ಮಲಗಳು, ಈ ಮೂರು ಗಿಡಕ್ಕೆ ಬೇರು ಹೇಗೋ ಹಾಗೆ ದೇಹಧಾರಣೆಗೆ ಮೂಲವಾಗಿ ರುವುವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಧಾತುಮಲಗಳೆರಡೂ ಸೇರಿ ದೇಹವೆನಿ ಸಿದೆಯಷ್ಟೆ? ಈ ದೇಹವನ್ನು ಬಾಳಿಸುವುದು ಕೆಡಿಸುವುದು ಕೂಡ ದೋಷಗಳ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದೆಲ್ಲರೂ ಈ ದೋಷವಿಷಯವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹೇಗೆಂದರೆ:—ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫ ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ವಾತಕಫ ಗಳೆರಡೂ ಶೀತವೀರ್ಯವುಳ್ಳುವು, ರಾಜಸತಾಮಸಗಳು. ಪಿತ್ತ ವು ಅಗ್ನಿಯಂತೆ ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವುಳ್ಳುದಾಗಿ ಸಾತ್ವಿಕವೆನಿಸಿದೆ. ಸತ್ತ್ವವಧಿಕವಾದರೆ ರಜಸ್ತಮಸ್ಸುಗಳು ತಗ್ಗುವುವು. ರಜ ಸ್ತಮಸ್ಸುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಸತ್ವವು ನಷ್ಟವಾಗುವುದಷ್ಟೆ? ಹಾಗೆಯೇ ಅಗ್ನಿರೂಪವಾದ ಪಿತ್ತವಧಿಕವಾದಾಗ ಶೀತಸ್ವ ಭಾವದ ವಾತಕಫಗಳು ತಗ್ಗುವುವು. ಶೀತರೂಪವಾದ ವಾತ

ಕಫಗಳಧಿಕವಾದಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಬೆಂಕಿಯಾರುವಂತೆ ಪಿತ್ತವೇ ಇಂಗಿ ಅದರ ಗುರುತೇ ಕಾಣದೆ ಅಣಗಿಹೋಗುವುದು.

ಇಂತು ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಕಗಳಾದ ಈ ತ್ರಿದೋಷಗಳು, ರಕ್ತಮಾಂಸಾದಿ ಧಾತುಗಳು, ಮೂತ್ರ ಪುರೀಷಾದಿಮಲಗಳು, ಇವು ಮೂರೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆಯಾಗದೆ ಆಯಾ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯಥಾಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯವು, ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು, ಬಲ ವರ್ಣ ತುಷ್ಟಿ ಪುಷ್ಟ್ಯಾದಿಸುಖಗಳು, ಲಭಿಸುವುವು. ಆ ದೋಷ ಧಾತು ಮಲಗಳು ಒಂದೊಂದೂ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಾದಿಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆಯಾದರೆ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಬೇನೆಗಳುಂಟಾಗಲು ಅನಾರೋಗ್ಯಾಲ್ಪಾಯುರ್ದುಃಖ ಶೋಕಾದಿಗಳಿಂದ ಆ ದೇಹವನ್ನೇ ಹಾಳುಮಾಡುವುದು. “ ರೋಗಸ್ತು ದೋಷವೈಷಮ್ಯಂ ದೋಷಸಾಮ್ಯ ಮರೋಗತಾ ” (ಶೀತೋಷ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ರೋಗವು, ಶೀತೋಷ್ಣ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯವು.) ಎಂದಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಲದೇಶಾವಸ್ಥಾದಿಗಳಿಂದ ಶೀತವು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಉಷ್ಣೋಪಚಾರವು, ಉಷ್ಣವಧಿಕವಾದಾಗ ಶೀತೋಪಚಾರವು ಸ್ವಭಾವಸಿದ್ಧವಾಯಿತಷ್ಟೆ? ಅದರಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಈ ಶೀತೋಷ್ಣತತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವೆರಡರ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದುದವಶ್ಯವು. ಆದುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯಾದವನು ಈ ದೋಷಧಾತು ಮಲಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಲೀಯದೆಯು, ತಗ್ಗಲೀಯದೆಯು,ಸರ್ವೋಪಾಯಗಳಿಂದಲೂ, ಸರ್ವಕಾಲದಲ್ಲಿಯು ದೇಹವು ಶೀತೋಷ್ಣ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತ ಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರವಿಹಾರ ಶೌಚಸ್ನಾನಾದಿಯಾದ ಶಾರೀ

ರ ನಿತ್ಯಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿರತನಾಗಿರಬೇಕು. ಈ ಶೀತೋಷ್ಣದ್ವಂದ್ವ ಸಹನವೇ ತಪಸ್ಸು. ಇದೇ ಕರ್ಮಯೋಗವೆಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಷಡ್ರಸಸ್ವರೂಪನಿರೂಪಣೆ.

ನಾಲಗೆಯಿಂದ ಗ್ರಹಿಸತಕ್ಕ ವಿಷಯವೇ ರಸವು. ಇದು ಮಧುರ (ಸಿಹಿ) ಅಮ್ಲ (ಹುಳಿ) ಲವಣ (ಉಪ್ಪು) ಕಟು (ಕಾರ) ತಿಕ್ತ (ಕಹಿ) ಕಷಾಯ (ಒಗರು) ಎಂದು ಆರು ಬಗೆಯಾಗಿದೆ. ಇವಾರರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರಸವೂ ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿ ಪಂಚಭೂತಗಳ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳದಾದರೂ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ "ರಸಾನಾಂ ಯೋನಿರುದಕಂ" " ಸ ಖಲ್ವಾಪ್ಯೋರಸಃ ಶೇಷಭೂತಸಂಸರ್ಗಾದ್ವಿದಗ್ಧಃ ಷಢ್ವಿಧೋಭವತಿ. ಸು-ಸೂ ೪೨." ಎಂದು ಷಡ್ರಸಗಳಿಗೂ ಜಲವೇ ನಿದಾನವೆನಿಸಿಸಿ, ಇತರ ಭೂತಸಂಬಂಧದಿಂದ ೬ ಬಗೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದ್ದರೂ, ಎರಡೆರಡು ಭೂತತತ್ವಗಳ ಭಾಗಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಒಂದೊಂದು ರಸವುಂಟಾಗಿರುವುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ :—

ಭೂಮಿ ಜಲ ತತ್ವಾಂಶಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಮಧುರರಸವು,
ಅಗ್ನಿಭೂಮಿ ತತ್ವಾಂಶಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಅಮ್ಲರಸವು,
ಅಗ್ನಿಜಲ ತತ್ವಾಂಶಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಲವಣವು,
ಅಗ್ನಿವಾಯು ತತ್ವಾಂಶಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಕಟುರಸವು,
ಆಕಾಶ ವಾಯು ತತ್ವಾಂಶಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ತಿಕ್ತರಸವು,
ಭೂಮಿ ವಾಯು ತತ್ವಾಂಶಾಧಿಕ್ಯದಿಂದಕಷಾಯವು; ಹೀಗೆ ರಸೋತ್ಪತ್ತಿ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಆಯಾಭೂತಗುಣಗಳು ಆಯಾರಸಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವುದು ಸಹಜವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಭೂಮಿ ಜಲಗಳಸಂಬಂಧವುಳ್ಳ ರಸಗಳು ಕೆಳಗುಯ್ಯುವ ಸ್ನೇಹಗುರುಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳವಾದುದರಿಂದ ಮಧುರ ಅಮ್ಲ ಲವಣ

(ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ) ಇವುಮೂರು ವಾತಮೂತ್ರಾದಿ ಮಲ ಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸಹಾಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಅಗ್ನಿ ವಾಯು ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳ ಕಟು ತಿಕ್ತ ಕಷಾಯ ಇವು (ಕಾರ ಕಹಿ ಒಗರು) ಮೂರು ಮೇಲಕ್ಕೇಯ್ಯುವ ರೂಕ್ಷಲಘು ಸ್ವಭಾವವುಳ್ಳುವಾದುದರಿಂದ ವಾತಮೂತ್ರಾದಿ ಮಲವಿಸರ್ಜ ನೆಗೆ ತೊಂದರೆಗೊಡುವುವು. ಈ ರಸಗಳ ಸೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ:—ಮಧುರಾಮ್ಲಲವಣಗಳು (ಸಿಹಿ ಹುಳಿ ಉಪ್ಪು) ಇವು ಮೂರು ಸೇರಿದರೆ ವಾತವನ್ನು ಶಮನಮಾಡುತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ; ಕಟುತಿಕ್ತ ಕಷಾಯಗಳು (ಕಾರ ಕಹಿ ಒಗರು) ಇವು ಮೂರು ಸೇರಿದರೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಅಣಗಿಸುತ್ತ ವಾಯುವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಲವಣಾಮ್ಲಕಟುಗಳು (ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ ಕಾರ) ಕೂಡಿದರೆ ಪಿತ್ತ ವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮಧುರತಿಕ್ತಕಷಾಯಗಳು ಕೂಡಿದರೆ ಆ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಅಣಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ರಸಗಳು ಸೇರಿದಾಗ ಯಾವರಸವು ಯಾವದೋಷದ ಸಮಾನಗುಣವುಳ್ಳುದೋ ಆ ರಸವು ಆ ದೋಷವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡುವುದು, ಆ ರಸಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧಗುಣವುಳ್ಳ ದೋಷವನ್ನು ಅಣಗಿಸುವುದು; ಅದರಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯಾವರಸವು ಹೆಚ್ಚುವುದೋ ಅದರ ಕಾರ್ಯವು ದೇಹದೊಳಗೆ ಹೀಗೆ ಹೀಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಈ ತ್ರಿದೋ ಷಗಳ ನ್ಯೂನಾತಿರೇಕಭಾವದಿಂದಲೇ ತನಗೆ ತಾನೇ ಊಹಿ ಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಎಂತೆಂದರೆ:—

೧. ಮಧುರರಸವು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಶ್ಲೇಷ್ಮವೃದ್ಧಿ, ವಾತಪಿತ್ತ ಕ್ಷಯವು, ತೋರುವುದು;

ISRT

೨. ಆಮ್ಲರಸವು ಅಧಿಕವಾದಾಗ ಪಿತ್ತಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳ ವೃದ್ಧಿಯು, ವಾತಕ್ಷಯವು ತೋರಿಬರುವುದು.

೩. ಲವಣರಸ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಪಿತ್ತಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳ ವೃದ್ಧಿಯು, ವಾತಕ್ಷಯವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೪. ಕಟುರಸ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ವಾತಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಯು ಶ್ಲೇಷ್ಮಕ್ಷಯವು ತೋರುವುದು.

೫. ತಿಕ್ತರಸ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ವಾತವೃದ್ಧಿಯು ಪಿತ್ತಶ್ಲೇಷ್ಮಕ್ಷಯವು ಉಂಟಾಗುವುದು.

೬. ಕಷಾಯರಸವು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ವಾತವೃದ್ಧಿಯು ಪಿತ್ತಶ್ಲೇಷ್ಮಕ್ಷಯವು ತೋರಿಬರುವುದು.

ಹೀಗೆ ವಾತಪಿತ್ತ ಕಫಗಳ ವೃದ್ಧಿಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ರಸಗಳೇ ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ರಸಸ್ವರೂಪಲಕ್ಷಣಾದಿಗಳನ್ನು ರಸಾಭಿಲಾಷಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದವಶ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ರಸನಿರೂಪಣವು ಮಾಡಲ್ಪಡುವುದು.

ಮಧುರಲಕ್ಷಣವು-ಸಿಹಿಯ ಗುಣಕರ್ಮಗಳು:—ಇದು ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುರು ಶೀತ (ಜಿಡ್ಡು ಭಾರ ತಂಪು) ಮೃದುಗುಣವುಳ್ಳದು. ಹುಟ್ಟಿದುದು ಮೊದಲು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಾಲಗೆಗೆ ಸ್ವಾದುವಾಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹರ್ಷವನ್ನೂ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡುವುದು; ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಿಗೂ, ಷಡಿಂದ್ರಿಗಳಿಗೂ ಬಲಕರವು; ಆಯುಸ್ಸು ಓಜಸ್ಸು ವರ್ಚಸ್ಸುಗಳನ್ನು, ಸ್ತನ್ಯವನ್ನೂ, ವೃದ್ಧಿಮಾಡುವುದು. ಪಿತ್ತಮೂರ್ಛಾ ವಿಷವಾತದಾಹಾದಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು; ಮೂಗು ಬಾಯಿ ತುಟಿದವಡೆ ಕೊರಲು ಎದೆಗಳಿಗೆ ಆಪ್ಯಾಯನವು; ಕೂದಲಿಗೂ

ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಹಿತವು ; ಗಾಯಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾಣಿಸುವುದು; ಭಗ್ನಧಾತುವನ್ನು ಸಂಧಾನಮಾಡುವುದು. ನೊಣ ಇರುವೆ ಮುಂತಾದುವಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟತಮವಾದುದು. ಇಷ್ಟು ಗುಣಗಳುಂಟಾಗಿದ್ದರೂ ಇದೊಂದನ್ನೇ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಮೇದಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೈ ಮೃದುವು ಭಾರವು ದಪ್ಪವು ಆಗುವುದು. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ನಿದ್ರಾಲಸ್ಯಾರೋಚಕ ಶೀತಜ್ವರಾದಿಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಕೆನ್ನೆ ಬಾಯಿ ಕೊರಲು ಬಾವು ಕಣ್ಣುಬೇನೆ ಶ್ವಾಸಕಾಸ ಸ್ವರಭಂಗ ಮುಂತಾದ ಶ್ಲೇಷ್ಮವ್ಯಾಧಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತ ಬರುವುದು. ಇದು ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿಯು ಸ್ವಾದುವೇ ಆಗಿರುವುದು.

ಈ ಮಧುರ ರಸವುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳು:—ಅಕ್ಕಿ ಗೋಧಿ ಸಾಮೆ ನವಣೆ ಸಜ್ಜೆ ಜೋಳ ಹೆಸರು ಕಡಲೆ ನೆಲಗಡಲೆ ಉದ್ದು ಎಳ್ಳು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ತ ಧಾನ್ಯವರ್ಗವು, ತೆಂಗು ಹಲಸು ಮಾವು ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಬಾಳೆ ಖರ್ಜೂರ ಮುಂತಾದ ಫಲವರ್ಗವು, ಕುಂಬಳ ಹೀರೆ ಸೌತೆ ಬೆಂಡೆ ಪಡವಲು ಮುಂತಾದ ಶಾಕವರ್ಗವು, ಕಬ್ಬು ಬೆಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಲು ನೀರು ತುಪ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದ ಇಕ್ಷುವರ್ಗವು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಅನ್ನವೇ ಮೊದಲಾದ ಭೋಜ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲವು (ಲವಣಾದಿವ್ಯಂಜನವನ್ನುಳಿದು) ಈ ಮಧುರಗಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಸಿಹಿಯಾದ ವಸ್ತುವೆಲ್ಲವೂ ಶ್ಲೇಷ್ಮವರ್ಧಕವೇ ಆದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿ ಗೋಧಿ ಹೆಸರು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವು ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಶಮನಮಾಡುತ್ತವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ISRT

ಅಮ್ಲಲಕ್ಷಣವು:—ಹುಳಿಯ ಗುಣಕರ್ಮಗಳು:—ಉಷ್ಣಸ್ನಿಗ್ಧಲಘು (ಚುರುಕು ಜಿಡ್ಡು ಹಗುರು) ಗುಣವು, ಶೀತಸ್ಪರ್ಶ, ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವುಳ್ಳದು. ಇದನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನೂರಿಸಿ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು, ನಾಲಗೆಗೆ ತಾಕಿದೊಡನೆ ಬಾಯಿ ಕಣ್ಣು ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ಮುದಿರಿಸಿ ಸಂಕೋಚಪಡಿಸುವುದು, ಹಲ್ಲು ಚಳಿಯುವುದು, ಮೈ ಜುಮ್ಮೆಂದು ರೋಮಹರ್ಷಣವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ರುಚಿಕರವು, ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕದಲದೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದ ಅನ್ನರಾಶಿಯನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಕಫವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ವಾಯುವನ್ನು ಕೆಳಗುಯ್ಯುವುದು, ಮೈಗೆ ಬಲವನ್ನು, ಮನಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರವನ್ನೂ ಎದೆಗಾಪ್ಯಾಯನವನ್ನು, ಕೊಡುವುದು. ಇಷ್ಟು ಗುಣವುಳ್ಳದಾದರೂ ಇದೊಂದನ್ನೇ ಅಧಿಕವಾಗಿ ನಿತ್ಯವು ಸಾಧಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಒಡಲು ಬೇಗನೆ ಸಡಿಲವಾಗುವುದು, ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ರಕ್ತವು ಕೆಡುವುದು. ಮಾಂಸವು ಬೆಂದಂತಾಗುವುದು. ಮೈ ಬೆಳ್ಳಗೆ ದಪ್ಪನಾಗಿ ಬಾಯುವುದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಿಮಿರವು, ಮೈ ನವೆಯು, ದಾಹಜ್ವರಾದಿಗಳು, ಉಂಟಾಗುವುವು. ಈ ರಸವು ಪರಿಪಕ್ವವಾದಮೇಲೆಯು ಅಮ್ಲವಿಪಾಕವೇ ಆಗಿರುವುದು. ಬದಲಾಗದು.

ಅಮ್ಲರಸವುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳು :—ನೆಲ್ಲಿ ಹುಣಿಸೆ, ಮಾದಳ, ನಿಂಬೆ, ಹೇರಳೆ, ಹುಳಿದಾಳಿಂಬೆ ಬೇಲ ಬೋರೆ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಚುಕ್ಕೆ ಗೋಣಿ ಪುಲ್ಲಂಪುರುಚಿ ಮುಂತಾದ ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಮೊಸರು ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳು, ಮದ್ಯಗಳು, ೨-೩

ರಾತ್ರಿಗಳು ಕಲಸಿಟ್ಟಿದ್ದ ದೋಸೆಯು ಹಿಟ್ಟು ಮೊದಲಾದುವು. ಈ ಹುಳಿರಸವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲವು ಬಹಳಮಟ್ಟಿಗೆ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುವು. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಇವೆರಡು ಮಾತ್ರ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶಮನಮಾಡುವುವು. ಇದೇ ವಿಶೇಷವು.

ಲವಣ ಲಕ್ಷಣವು-ಉಪ್ಪಿನ ಗುಣಕರ್ಮಗಳು:—ಉಷ್ಣವು, ಗುರುವು, ಸ್ನಿಗ್ಧವು, ಮಿತವಾಗಿಸೇವಿಸಿದರೆ ಅನ್ನರುಚಿಕರವು, ತೀಕ್ಷ್ಣವು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವುದು, ಸರ್ವರಸಗಳನ್ನೂ ಅಣಗಿಸುವುದು. ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಪಾಕಮಾಡುವುದು, ಕಫವನ್ನು ಅಣಗಿಸುತ್ತದೆ, ರಾಶಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಛೇದನಭೇದನಾದಿಗಳಿಂದ ಕದಲಿಸಿ ಒಡೆದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಶೋಧಿಸುವುದು. ಅವಯವಗಳನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆಮಾಡುವುದು, ಬೆವರಿಸುವುದು. ಸ್ತಬ್ಧವಾದ ಧಾತುಮಲಗಳನ್ನು ಅರಳಿಸಿ ಕೆಳಗುಯ್ಯುವುದು. ಇಷ್ಟು ಗುಣವುಳ್ಳುದಾದರೂ ಇದನ್ನೇ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ದಾಹ ತಾಪ ಮೂರ್ಛಾದಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವುದು. ವಿಷವಾತರಕ್ತಪಿತ್ತಾದಿರೋಗಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡಿ, ಮಾಂಸವನ್ನು ಕೊರೆದು ಬಲವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ; ನೇತ್ರಶ್ರೋತ್ರಾದೀಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು, ಪುಂಸ್ತ್ವವನ್ನು, ಹಾಳುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪಗೆಮಾಡಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಕ್ಕುಸುಕ್ಕುಬೀಳಿಸುವುದು. ಬೇಗನೆ ಕೂದಲುನರೆ ಮುಂತಾದ ಮುದಿತನವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಡಲನ್ನು ಶೀತೋಷ್ಣಾದಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ತಡೆಯದಂತೆ ಮಾಡಿ ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು, ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಶೈಥಿಲ್ಯವನ್ನು, ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು.

ISRT

ಲವಣವಸ್ತುಗಳು :—ಚೌಳುಮಣ್ಣು, ಬಾವಿಯ ನೀರು, ಎಳೆನೀರು, ಅಟ್ಟಿಸಿದ ಹಾಲು, ಕಬ್ಬು, ಕರಿಯಬೇವು ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಉದ್ದು ಹೆಸರು ಮುಂತಾದ ಶಿಂಬೀಧಾನ್ಯಗಳು, ನೆಲ್ಲು ಮುಂತಾದ ಶೂಕಧಾನ್ಯಗಳು, ಕೆಕ್ಕರಕೆ ಕರ್ಬೂಜು ಮುಂತಾದ ಫಲಗಳು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದ ಸರ್ವವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯು ಸಹಜವಾಗಿ ಭಾಗಪ್ರಕಾರ ಲವಣಾಂಶವು ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಇವೆಲ್ಲವು ಸ್ವಭಾವಸಿದ್ಧಗಳಾದುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಬಾಧಕಗಳಲ್ಲ. ಚೌಳುಪ್ಪು, ಸಮುದ್ರದ ಉಪ್ಪು, ಸೌವರ್ಚಲ, ಸೈಂಧವ, ಬಿಡ, ಕಾಳ, ಕೂಪ್ಯ, ರೋಮಕ, ಪಾಂಸುಜ, ಎಂಬ ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಕ್ಷಾರಗಳು ಮುಂತಾದುವು ಕೃತ್ರಿಮಗಳು. ಇವೆಲ್ಲವು ಅಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುವು, ಕಫಪಿತ್ತಕಾರಿಗಳು. ಕಣ್ಣನ್ನು ಕಳೆಯುವುವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವವೆಂಬ ಲವಣವೊಂದು ಮಾತ್ರವೇ ಉಷ್ಣವಲ್ಲ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತವೆಂದು; ಮೈಗೂ ಮೇಲಾದುದೆಂದು; ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದು. ಇದು ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಉದರದಲ್ಲಿ ಪಕ್ವವಾಗುವಾಗ ಮಧುರ ವಿಪಾಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿ ಸಾತ್ವಿಕವೆನಿಸುವುದು.

ಕಟುಲಕ್ಷಣವು—ಕಾರದ ಗುಣಕರ್ಮಗಳು :—ಉಷ್ಣ ಲಘು ರೂಕ್ಷತೀಕ್ಷ್ಣ ಗುಣವುಳ್ಳುದು, ಕೃಮಿಕುಷ್ಠಹರವು, ಅಗ್ನಿದೀಪಕವು, ಅನ್ನಪಾಚಕವು, ಕಣ್ಣು ಮೂಗು ಬಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರಿಸಿ ನಾಲಗೆ ಕೊರಲು ಎದೆಗಳನ್ನು ಉರಿಸುತ್ತದೆ. ಶ್ಲೇಷ್ಮಮಾಂಸ ಮೇದೋಭಾಗಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು. ರಸರಕ್ತಾದಿ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು. ಇದನ್ನೇ ನಿತ್ಯ

ವು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದರೆ ವಿಪಾಕರೂಪಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಓಜಶ್ಶುಕ್ರ ಬಲವರ್ಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಬೇಗನೆ ಮುಪ್ಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯುರಿಯುವುದು, ಬಾಯಿ ಗಂಟಲೂ ಒಣಗುವುದು, ನಡುಕ, ಮೂರ್ಛೆ, ನಡುವುನೋವು, ತಲೆತಿರುಗುವುದು, ಕಣ್ಣು ಅಂಗಾಲು ಅಂಗೈಗಳುರಿ, ವಿದಾಹ, ಮುಂತಾದ ವಾತ ಪಿತ್ತ ರೋಗಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುವು. ಇದು ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಯು ಕಟುವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಟುವಸ್ತುಗಳು :—ಮೆಣಸು ಶುಂಠಿ ಲವಂಗ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಜೀರಗೆ ಹಿಂಗು ಓಮು ಸಾಸುವೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಉಳ್ಳಿ ನುಗ್ಗೆ ಮೂಲಂಗಿ ಗೇರು ಚಿತ್ರಮೂಲ ಮೊದಲಾದುವು. ಈ ಕಾರವಸ್ತುವೆಲ್ಲವು ಬಹಳವಾಗಿ ಪುಂಸ್ತ್ವವನ್ನು, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು, ಕಳೆಯುವುದು. ವಾತಪಿತ್ತಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಆದರೆ ಶುಂಠಿ ಹಿಪ್ಪಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ದೋಷವಿಲ್ಲವು.

ತಿಕ್ತಲಕ್ಷಣವು :—ಕಹಿಯ ಗುಣಕರ್ಮಗಳು :—ಲಘು ರೂಕ್ಷಶೀತಗುಣವುಳ್ಳುದು, ನಾಲಗೆಗೆ ಇಷ್ಟವಲ್ಲದುದಾದರೂ ಅರೋಚಕಹರವು, ವಿಷಕ್ರಿಮಿ ದಾಹಮೂರ್ಛಾಜ್ವರಾದಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು. ಪಿತ್ತಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳನ್ನು ಉಪಶಮನಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲಮೂತ್ರಸ್ವೇದಾದಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಳಗೆ ಅಗ್ನಿದೀಪನ ಆಹಾರಪಚನ ಶೋಧನಾದಿಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸುವುದು. ಇಷ್ಟು ಗುಣವುಳ್ಳುದಾದರೂ ಅಧಿಕವಾದರೆ ಧಾತುಕ್ಷಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಶುಕ್ರಬಲವು ನಷ್ಟವಾಗಲು ಕಿವುಡು

ತನವೇ ಮುಂತಾದ ವಾತರೋಗವಿಕಾರಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುವು. ಈ ಕಹಿಯ ರಸವು ಪರಿಪಕ್ವದಶೆಯಲ್ಲಿ ಕಟುವಿಪಾಕವಾಗೇರ್ಪಡುವುದು.

ಕಹಿಯುಳ್ಳವಸ್ತುಗಳು :—ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಅಗಸೆ ಹಾಗಲ ಸೊಂಡೆ ಬುಡಮೆ ಬೇವು ಅರಿಸಿನ ಕಹಿಪಡವಲು ಮುಂತಾದುವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಪಡವಲು ಹೊರತು ಉಳಿದ ಕಹಿವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲವು ವಾತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶುಕ್ರವನ್ನು ಶೋಷಣಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಷಾಯಲಕ್ಷಣವು :—ಒಗರಿನ ಗುಣಕರ್ಮಗಳು.—ಗುರು ರೂಕ್ಷ ಶೀತ ಗುಣವುಳ್ಳುದು. ಚರ್ಮವನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಸುವುದು. ರಕ್ತಪಿತ್ತಶ್ಲೇಷ್ಮರೋಗಗಳನ್ನು ಉಪಶಮನಮಾಡುವುದು. ಇದು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಮೊದ್ದಾಗಿಸಿ, ಕೊರಳು ಎದೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ರಸರಕ್ತಾದಿಪ್ರವಾಹನ್ನು ತಡೆದು ಮಲಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡುವುದು. ಮಾತನ್ನು ತಡೆದು ತೊದಲಾಗಿಸುವುದು, ಪುಂಸ್ತ್ವವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಆಮವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಪಾರ್ಶ್ವವಾತ ಮುಂತಾದ ವಾತರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಡಲು ಬಡವಾಗುವುದು. ಇದರ ಪರಿಪಾಕವು ಕಟುವಿಪಾಕವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒಗರುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳು :—ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಅತ್ತಿಯಕಾಯಿ ಅಡಕೆ ಬೇಲ ಬೋರೆ ಬಾಳೆಕಾಯಿ ಬಾಳೆಹೂವು ಜೇನು ಖರ್ಜೂರ ಅರಳಿ ಗೋಣಿ ಜೊಬ್ಬಳಿ ಮುಂತಾದುವು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಳಲೆಯಕಾಯಿ ಒಂದುಹೊರತು ಉಳಿದ ಒಗರು

ISRT

ರಸವುಳ್ಳ ವಸ್ತುವೆಲ್ಲವು ಶೀತವು ಬಂಧಕವು ವಾತವರ್ಧಕವು ಆಗಿದೆ.

ಈ ಷಡ್ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಒಂದೇ ರಸವನ್ನೇ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದರ ನಿಜಗಣವು ಬೇರೆಯಾಗಿ ತೋರಿ ಬರುವುದೇ ಹೊರತು ಒಂದರೊಡನೆ ಒಂದು ಬೆರತಾಗ ಆ ರಸಗುಣಗಳು ಭಿನ್ನಿಸುವುವು. ದ್ರವ್ಯ ಮೇಳನದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಗುಣಭೇದವು ಅತ್ಯಂತವಿಚಿತ್ರವಾದುದು. ಮಧುರ ಪದಾರ್ಥವು ವಾತಶಾಮಕವಾದುದಾದರೂ ಕಾರದೊಡನೆ ಬೆರತಾಗ ವಾತವೃದ್ಧಿಮಾಡುವುದು. ಹಾಗೆಯೇ ವಸ್ತುಗಳ ಪರಿಮಾಣವು ಕೂಡ ವ್ಯತ್ಯಸ್ತವಾಗಿದ್ದಾಗ ಆ ರಸಗಳ ವೀರ್ಯ ವಿಪಾಕ ಸ್ವಭಾವ ಪ್ರಭಾವಾನುಸಾರವಾಗಿ ಪ್ರಬಲದುರ್ಬಲಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟೇ ಅದರದರ ಗುಣದೋಷಗಳು ತೋರಿ ಬರುವುವು ಎಂದರೆ ಪ್ರಬಲವಾದುದು, ಅಧಿಕವಾದುದು, ಹೊರಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡುವುದು. ದುರ್ಬಲವಾದುದು, ಅಲ್ಪವಾದುದು, ಒಳಗೆ ಅಡಗಿ ಅವ್ಯಕ್ತವೆನಿಸಿರುವುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ :—ಉದಾ :—ಹಾಲು ನೀರು ಸಮನಾಗಿ ಬೆರತಾಗ ಹಾಲಿನ ಗುಣವು, ತುಪ್ಪ ಹಾಲು ಬೆರತಾಗ ತುಪ್ಪದ ಗುಣವು, ಹಾಲು ಕಬ್ಬಿನರಸ ಮಿಶ್ರವಾದಾಗ ಕಬ್ಬಿನ ಗುಣವು, ಹಾಲು ಹುಳಿ ಬೆರತಾಗ ಹುಳಿಯ ಗುಣವು, ತೋರುವುದು.

ಹೀಗೆ ದ್ರವ್ಯಸಂಯೋಗವಿಕಲ್ಪಗಳ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಗುಣಭೇದವು, ಪಾಕಾದಿಭೇದವು, ಅಪಾರವಾಗಿಯು ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿಯು ಇರುವುದರಿಂದ ಆದ್ರವ್ಯಗಳ ವೀರ್ಯವಿಪಾಕ ಪ್ರಭಾವಮಹಿಮೆಗಳನ್ನಾದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ

ತಿಳಿದುಕೊಂಡೇ ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಯುಕ್ತವಾದುದರಿಂದ ಮೊದಲು ಈ ರಸವದ್ವಸ್ತುಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯಗುಣವು, ಬಳಿಕ ವೀರ್ಯವು, ವಿಪಾಕವು, ಪ್ರಭಾವವು, ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಡುವುವು.

ಗುಣನಿರೂಪಣೆ.

ರಸಗಳ ಗುಣಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಆ ರಸವುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪರಿಕಿಸಬೇಕು. ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶುದ್ಧರಸವು ನಮಗೆ ಗೋಚರಿಸದು. ಆದರಿಂದ ರಸಾಶ್ರಯವಾದ ಬೆಲ್ಲ ಬಾದಾಮಿ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಮುಂತಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ರೂಪ (ಬಣ್ಣ) ಗಂಧಸ್ಪರ್ಶ ಶಬ್ದಗಳೊಡನೆ ರಸವು ಬೆರತುಕೊಂಡಿದೆ. ಬೆಲ್ಲವು ಬೆಳ್ಳಗಿದೆ, ಸುವಾಸನೆಯಾಗಿದೆ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆ, ಗರಿಗರಿಯಾಗಿದೆ, ಎಂಬ ರೂಢಿಯಿದ್ದರೂ ಸಿಹಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬೆಲ್ಲವೆಂದರೆ ಸಿಹಿ ಎಂದೇ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಮಿಕ್ಕ ರೂಪಾದಿಗಳೆಲ್ಲವು ಅದರ ಜತೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಹಿಂದೆ ಅಡಗಿವೆ. ಆದರಿಂದ ಯಾವುದೊಂದುರಸವುಳ್ಳವಸ್ತುವು ಪಂಚಭೂತಾತ್ಮಕವೆಂದೇ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳ ನಿಜಗುಣಗಳು ತಿಳಿದರೆ ರಸವು ತಿಳಿಯುವುದು. ಈ ಪಂಚಭೂತವಿಷಯವು ಹಿಂದೆ ೯೭ನೆಯ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶೇಷಭಾಗವು ವಿವರಿಸಲ್ಪಡುವುದು.—

೧. ಪೃಥಿವಿಯಗುಣಕರ್ಮಗಳು :— ಈ ಸ್ಥೂಲದೇಹವು ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯವು, ಗಂಧವು; ಗುರು ಸ್ಥಿರ ಕಠಿನ ಧಾರಣ

ಪ್ರಸವಶಕ್ತಿ; ಮೂಸಿಸುವುದು, ಒಟ್ಟುಗೂಡುವುದು, ಬೆಳೆಯುವುದು, ದಪ್ಪನಾಗುವುದು, ನಿಲ್ಲುವುದು. ಮುಂ.

೨. ಅಪ್ಪಿನ ಗುಣಕರ್ಮಗಳು:—ರಸನೇಂದ್ರಿಯವು, ಷಡ್ರಸಗಳು, ಸ್ನೇಹವು; ಶೀತ ಸೌಮ್ಯ ಗುರು ಮಂದ ದ್ರವ ಮೃದು ಸರ ಶಾಂತಿ ನುಣುಪು ಅಂಟು; ರುಚಿನೋಡುವುದು, ಸ್ರವಿಸುವುದು, ನೆನೆಯುವುದು; ಕರಗಿಸುವುದು, ಆಹ್ಲಾದಿಸುವುದು.

೩. ತೇಜಸ್ಸಿನ ಗುಣಕರ್ಮಗಳು :—ದರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯ ರೂಪ ವಿಪಾಕಗಳು; ಉಷ್ಣ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲಘು ರೂಕ್ಷ ವಿಶದ ಸರ ಪ್ರಕಾಶ ಶೌಚ ವರ್ಣ ದುರ್ಧರ್ಷತ್ವಾದಿಗಳು; ನೋಡುವುದು, ಸುಡುವುದು, ಮೇಲಕ್ಕೇರುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು, ಸೌಮ್ಯಾಂಶವನ್ನು ಹೀರುವುದು, ಇಂಗಿಸುವುದು, ಪಾಕಗೊಳಿಸುವುದು. ಮುಂ.

೪. ವಾಯುವಿನ ಗುಣಕರ್ಮಗಳು: – ಸ್ಪರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯ ಸ್ಪರ್ಶ ಪ್ರಾಣ ಚೇಷ್ಟೆಗಳು; ಲಘು ರೂಕ್ಷ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಶದ ಸರ ಶೀತ ವೇಗ ಬಲ (ಶಕ್ತಿ) ಜನನ ಮರಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಾದಿಗಳು; ಒಣಗಿಸುವುದು ಇಂಗಿಸುವುದು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವದು. ಮುಂ.

೫. ಆಕಾಶಗುಣಕರ್ಮಗಳು:—ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ ಶಬ್ದ ಶ್ರೋತ್ರ ರಂಧ್ರಗಳು; ಲಾಘವವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಶದ ಛಿದ್ರ ವ್ಯಾಪಕ ಭಾವಗಳು; ರೂಪಸ್ಪರ್ಶಾದಿಗಳೊಂದೂ ಇಲ್ಲದ ಅವ್ಯಕ್ತ ಭಾವವು ; ಯಾವಪರಿಣಾಮವೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ತಾನು ಯಾವುದನ್ನೂ ಆಶ್ರಯಿಸದೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ತಾನೇ ಆಶ್ರಯವಾಗಿರುವುದು ; ಬಯಲಾಗುವುದು, ಯಾವುದೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಿಂದಲೂ ಪ್ರತಿಹತಿ ಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು.

ISRT

ಈ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲಿ ಪೃಥಿವಿ ಅಪ್ಪು ಈವೆರಡುಭೂತ ಗುಣವುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಅಧೋಗಾಮಿಗಳು. ತೇಜೋವಾಯ್ವಾಕಾಶಗುಣವುಳ್ಳವು ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿಗಳು. ಮಿಶ್ರವಾದುವು ಉಭಯಗತಿಯುಳ್ಳವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ವೀರ್ಯ (ಶಕ್ತಿ) ನಿರೂಪಣೆ.

"ವೀರ್ಯಂತು ಕ್ರಿಯತೇಯೇನ ಯಾ ಕ್ರಿಯಾ ; ಶಕ್ತಿಮಾತ್ರಂತು ವೀರ್ಯಂ"

ಲೋಕದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ ದೇಹದೊಳಗಾಗಲಿ ಯಾವುದರಿಂದೇನು ಕಾರ್ಯವು ನಡೆಯುವುದೋ ಆಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿಗೆ ವೀರ್ಯವೆಂಬರೂಢಿಯು. ಹಿಂದೆ ೯೮ನೆಯ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ೧೦ ದ್ವಂದ್ವಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲಗಳಾದ ಶೀತೋಷ್ಣ, ಗುರುಲಘು, ಸ್ನಿಗ್ಧರೂಕ್ಷ, ಮೃದುತೀಕ್ಷ್ಣ, ಎಂಬೀ ನಾಲ್ಕು ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಮಾತ್ರ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬಹುಕಾರ್ಯಕಾರಿಗಳೆನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ವೀರ್ಯಗಳೆಂದು ಹೆಸರುಗೊಂಡಿವೆ. ಇನ್ನು ಇತರ ಗುಣಗಳ ಧರ್ಮಗಳೆಲ್ಲವು ಈ ನಾಲ್ಕು ದ್ವಂದ್ವಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿವೆ. ಯಾವಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಶಕ್ತಿಯೊಂದೂ ತೋರಿಬಾರದೋ ಅದರಿಂದೇನು ಕೆಲಸವು ಬೇಗನೆ ನೆರವೇರದು. ಆದುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೂ ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೂ ನೆರವೇರಬೇಕಾಗಿರುವ ಸರ್ವಕರ್ಮಗಳೂ ಈ ವೀರ್ಯವದ್ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೇ ನೆರವೇರುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಈ ನಾಲ್ಕು ದ್ವಂದ್ವಗಳೊಳಗೂ ಅತಿವ್ಯಾಪಕಗಳೂ, ಅತ್ಯಂತಕ್ಷಿಪ್ರಕಾರಿಗಳೂ, ಅಗ್ರಗಣ್ಯಗಳೂ, ಆದ ಶೀತ ಉಷ್ಣ ಎಂಬೀ ದ್ವಂದ್ವಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಬಲತಮವಾಗಿದೆ ಯೆಂದರಿಯಬೇಕು. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ :—

ISR

ಶ್ಲೋ॥ " ನಾನಾತ್ಮಕಮಪಿದ್ರವ್ಯಮಗ್ನೀಷೋಮೌ ಮಹಾಬಲೌ ॥
ವ್ಯಕ್ತಾವ್ಯಕ್ತಂ ಜಗದಿವ ನಾತಿಕ್ರಾಮತಿ ಜಾತುಚಿತ್ ॥ ವಾ-ಸೂ-೯"॥

(ಈ ಜಗತ್ತೆಲ್ಲವು ವ್ಯಕ್ತ ಅವ್ಯಕ್ತ ಎಂದೆರಡು ಭಾಗವಾಗಿರುವಂತೆ ದ್ರವ್ಯಸಾಮಾನ್ಯವು ನಾನಾಕಾರ ರೂಪರಸಾದಿಗುಣವುಳ್ಳದಾದರೂ ಆಗ್ನೇಯ ಸೌಮ್ಯ ಎಂಬ ಪ್ರಬಲಗುಣಗಳನ್ನು ಯಾವುದೂ ಮೀರಿರಲಿಲ್ಲ.) ಎಂದಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲವು ಶೀತ ಉಷ್ಣ ಇವೆರಡು ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿದೆ. ಕಾಲ ದೇಶ ವಸ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅವಸ್ಥಾದಿಸರ್ವಭಾವಗಳಲ್ಲಿಯು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಈ ವೀರ್ಯವುಂಟು. ಅದೆಂತೆಂದರೆ :– ಶೀತಾನಂತರ ಉಷ್ಣವು, ಉಷ್ಣಾನಂತರ ಶೀತವು, ಉಂಟಾಗಿರುವುದು. ಶೀತಕಾಲ ಉಷ್ಣಕಾಲ, ಇರುಳಾದಮೇಲೆ ಹಗಲು ಹಗಲಾದಮೇಲೆ ಇರುಳು, ಹೀಗೆ ಲೋಕವೆಲ್ಲವು ಈ ದ್ವಂದ್ವ ಸಂಬಂಧವಾದ ಸುಖದುಃಖದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಳುಗಿದೆ :—

ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತಾರನು ತಾನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಬಾಳಿಕೆಗಾಗಿ ಯಜ್ಞಚಕ್ರವನ್ನೂ, ಅದಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ಈ ಶೀತೋಷ್ಣಪರಿವರ್ತನವನ್ನೂ, ಉಂಟುಮಾಡಿ ಲೋಕಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಲೋಕರಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಇವೆರಡುಭಾವವು ಅತ್ಯವಶ್ಯವು. ಈ ವಿಷಯವು ವಿವರವಾಗಿ ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮಸಾರದ ಯಜ್ಞದಾನ ತಪೋಭಾಗದಲ್ಲಿಯು, ಕರ್ಮಪ್ರಶ್ನೆ ೯೪-೯೫ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿಯು ನಿರೂಪಿಸಿದೆ. ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೌಮ್ಯಾಂಶವು (ದ್ರವ) ರೂಕ್ಷವಾಯು ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೊಯ್ಯಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಉಷ್ಣವೆಂದು, ಆದಾನಕರ್ಮವೆಂದು, ಆಗ್ನೇಯವೆಂದು, ಉತ್ತರಾಯಣವೆಂದು, ಹೇಳುವರು. ಹಾಗೆಯೇ ಮೇಲಿನಿಂದ ಸೌಮ್ಯಾಂಶವು ಮಳೆ

ಮಂಜು ತಂಗಾಳಿಯು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಬಂದು ಸೇರುವುದನ್ನು ಶೀತವೆಂದು, ವಿಸರ್ಜನಕರ್ಮವೆಂದು, ಸೌಮ್ಯ, ದಕ್ಷಿಣಾಯನ, ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯು ಹಾಗೆಯೇ ಹಗಲುಇರುಳು ಯಾವಾಗಲು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣವಾಯುವ್ಯಾಪಾರದಿಂದ ಉತ್ತಮವಾದ ಅಮೃತಾಂಶಗಳು ಬಂದು ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರುವುದನ್ನು ಶೀತವೆಂದು, ಆಹಾರಕರ್ಮವೆಂದು, ಸೌಮ್ಯ, ತಂಪು, ಎಂದು; ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಉಷ್ಣವೆಂದು, ರೂಕ್ಷತೀಕ್ಷ್ಣಾಗ್ನೇಯ ನಿರ್ಹಾರಕರ್ಮವೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಈ ಯಾದಾನವಿಸರ್ಜನಕರ್ಮಬಲದಿಂದಲೇ ನಾವು ಜೀವಿಸಿರುವುದು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಇದು ವ್ಯತ್ಯಸ್ತವಾಗಲು (ಆದಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ವಿಸರ್ಜನೆ ನಡೆಯದಿರಲು) ದೇಹವು ಕಾಲೋಚಿತಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಯಿಸಲಾರದೆ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು; ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದು ಇಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಿಷಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಈ ಶೀತೋಷ್ಣವೀರ್ಯದ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಸರ್ವರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದು ಸದಾ ಮನನಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕಾಗಿದೆ ಯಾದುದರಿಂದ ಅದರ ಸ್ವರೂಪವು, ಲಕ್ಷಣವು, ಸ್ವಲ್ಪ ವಿವರಿಸಲ್ಪಡುವುದು:—

„ ಶೀತಂ ವೀರ್ಯೇಣ ಯದ್ದ್ರವ್ಯಂಮಧುರಂ ರಸಪಾಕಯೋಃ |
ತಯೋರಮ್ಲಂ ಯದುಷ್ಣಂಚ ಯಚ್ಚೋಕ್ತಂ ಕಟುಕಂತಯೋಃ" ||

ಯಾವಪದಾರ್ಥವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಮಧುರವಾಗಿಯು ವೈಶ್ವಾನರಾಗ್ನಿಪಾಕದಲ್ಲಿಯು ಮಧುರವಾಗಿ ಇರುವುದೋ ಅದು ಶೀತವೀರ್ಯವು ; ಯಾವುದು ಸಹಜವಾಗಿ ಹುಳಿಯಾಗಿಯು ಕಾರವಾಗಿಯು, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿಯು ಅಮ್ಲವಿಪಾಕ ಕಟುವಿಪಾಕ ವೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಇರುವುದೋ ಅದೆಲ್ಲವು ಉಷ್ಣವೀ

ರ್ಯವು ; ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಆಪ್ಯಾಯನ, ತಂಪು, ರಕ್ತಪಿತ್ತಶಮನ, ಬಲ ಪುಷ್ಟಿ, ಮನಃಪ್ರಸಾದ, ಗೌರವ, ಶ್ಲೇಷ್ಮವಾಯುವೃದ್ಧಿ, ಜಡತ್ವ, ಆಲಸ್ಯನಿದ್ರಾದಿಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದೋ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಶೀತವೀರ್ಯವೇ.

ಯಾವುದು ಏಸಿ ಚುರುಕು ಬೆವರು ಬಳಲಿಕೆ ಆಯಾಸ ನೀರಡಿಕೆ ಲಾಘವ ಭ್ರಮ ಪಿತ್ತವಿಕಾರ ವಾತಕಫಶಾಂತಿ ಇವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದೋ ಅದೆಲ್ಲವು ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವು. ನಮ್ಮ ಈ ದೇಹವು ಈ ವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ತೂಗುವ ತ್ರಾಸಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಏರಿದಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ಇಳಿಯುವುದು ಈ ತ್ರಾಸಿನ ಸ್ವಭಾವವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪರಿಮಾಣದಿಂದಲೇ ಹೆಚ್ಚುಕಡಮೆ ತೋರುವುದು. ಆದರಿಂದ ಒಡಲೊಳಗೆ ಶೀತೋಷ್ಣವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಲೀಯದೆಯು, ತಗ್ಗಲೀಯದೆಯು, ಸದಾ ಶೀತೋಷ್ಣಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನಿರಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ಆರೋಗ್ಯವು, ಸುಖವು, ಚಿತ್ತಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಾದಿಗಳು, ಲಭಿಸುವುವು. ಈ ರಸವೀರ್ಯಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುಕಡಮೆ ಯಾದಾಗಲೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಾದಿದುಃಖಗಳು ತೋರಿಬರುವುವು. ಆದರಿಂದ ಈ ರಸವತ್ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಡಲಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಯಾರಸಗಳ ವೀರ್ಯಾನುಗುಣವಾದ ತರತಮಭಾವವನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಉದಾ:—

ಶೀತವೀರ್ಯ—ಕಹಿ,	ಶೀತತರ—ಒಗರು,	ಶೀತತಮ—ಸಿಹಿ ;
ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ-ಕಾರ,	ಉಷ್ಣತರ-ಹುಳಿ,	ಉಷ್ಣತಮ-ಉಪ್ಪು ;
ಸ್ನಿಗ್ಧವೀರ್ಯ-ಉಪ್ಪು,	ಸ್ನಿಗ್ಧತರ-ಹುಳಿ,	ಸ್ನಿಗ್ಧತಮ-ಸಿಹಿ ;
ರೂಕ್ಷವೀರ್ಯ-ಕಹಿ,	ರೂಕ್ಷತರ-ಕಾರ,	ರೂಕ್ಷತಮ-ಒಗರು ;
ಗುರುವೀರ್ಯ-ಉಪ್ಪು,	ಗುರುತರ-ಒಗರು,	ಗುರುತಮ-ಸಿಹಿ ;

ಲಘುವೀರ್ಯ-ಹುಳಿ, ಲಘುತರ-ಕಾರ, ಲಘುತಮ-ಕಹಿ ;
ಮೃದುವೀರ್ಯ-ಉಪ್ಪು, ಮೃದುತರ-ಹುಳಿ, ಮೃದುತಮ-ಸಿಹಿ ;
ತೀಕ್ಷ್ಣವೀರ್ಯ-ಒಗರು, ತೀಕ್ಷ್ಣತರ-ಕಹಿ, ತೀಕ್ಷ್ಣತಮ-ಕಾರ ;

ಇವು ೮ ಮುಖ್ಯಗಳು. ಹೀಗೆ ಇನ್ನೂ ಈ ರಸಸಂಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಭೇದಗಳು ೫೭ ಇವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ರಸವೀರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದಂಶವನ್ನು ಮರೆಯದಿರಬೇಕು : ಕಾರ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಹಿ, ಈ ರಸಗಳುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲವು ಇಂದ್ರಿಯಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುವು, ಪಿತ್ತವರ್ಧಕಗಳು, ದೃಷ್ಟಿ ಶುಕ್ರಗಳಿಗೆಂತು ಸರ್ವಥಾ ಬಾಧಕಗಳೇ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅಪವಾದವುಂಟು. ಕಾರದಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ ಹಿಪ್ಪಲಿಗಳು, ಹುಳಿಯಲ್ಲಿ ದಾಳಿಂಬೆ ನೆಲ್ಲಿಗಳು, ಉಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಂಧವವು, ಕಹಿಯಲ್ಲಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಇವುಮಾತ್ರ ಭಾಧಕಗಳಲ್ಲ. ಸಿಹಿ ಉಳ್ಳುವೆಲ್ಲವು ಶ್ಲೇಷ್ಮವೃದ್ಧಿಕಾರಿಗಳು- ಜೇನುತುಪ್ಪ ಗೋಧಿ ಹೆಸರು ಹಳೆಯಕ್ಕಿ ಜಿಳಿಯ ಖಂಡಸಕ್ಕರೆ ಇವು ಕಫಕರಗಳಲ್ಲವು. ಹೀಗೆ ಈ ರಸವೀರ್ಯಗಳನ್ನು ಮನನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಈ ರಸಗಳಿಂದಾಗುವ ವಿಪಾಕ, ಪ್ರಭಾವ, ಇವುಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುವ—ರಸಗಳ ವಿಪಾಕವು ೨.

,, ಜಾಠರೇಣಾಗ್ನಿನಾ ಯೋಗಾದ್ಯದುದೇತಿ ರಸಾನ್ತರಂ |
ರಸಾನಾಂ ಪರಿಣಾಮಾನ್ತೇ ಸ ವಿಪಾಕ ಇತಿ ಸ್ಮೃತಃ || " (ವಾ-ಸೂ-೯)

ವೈಶ್ವಾನರಾಗ್ನಿಯ ಊಷ್ಮಸಂಬಂಧದಿಂದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳ ಪರಿಪಾಕಕ್ರಿಯೆಯು ಒಳಗೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಷಡ್ರಸಗಳ ಪರಿಣಾಮದಶೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರಸವು ಬೇರೆಯಾಗಿ ತೋರಿಬರುವುದೋ ಅದು ರಸವಿಪಾಕವು. ಈ ಪರಿಪಾ

ಕವುಂಟಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸಹಜವಾದೀಮಧುರಾದಿರಸಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೋರಿಸಲಾರವು. ಅವು ವೈಶ್ವಾನರಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಪಕ್ವವಾದ ಮೇಲೆಯೇ ಅದರದರ ವೀರ್ಯಾನುಸಾರವಾಗಿ ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಉಪಕಾರಾಪಕಾರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುವು. ಈ ವಿಪಾಕಮಹಿಮೆಯು ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿದ್ದ ರಸಗುಣಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಬೇರೇ ಗುಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ :—ಅಶಿತ (ಉಂಡ) ಪೀತ (ಕುಡಿದ) ಲೀಢ (ನೆಕ್ಕಿದ) ಖಾದಿತ (ಅಗಿದ) ಎಂಬ ಚತುರ್ವಿಧಾಹಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಪಚನವಾಗುವಾಗ ಆ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆರುರಸಗಳೂ ಸೇರಿ ಸ್ಥಾನಭೇದದಿಂದ ಮೂರುಬಗೆಯ ರಸವಿಪಾಕವೇರ್ಪಡುವುದು. ಎಂತೆನೆ :—

“ ಮಧುರೋ ಹೃದಯಾದೂರ್ಧ್ವಂ ರಸಃ ಕೋಷ್ಠೇ ವ್ಯವಸ್ಥಿತಃ ||
ತತಃ ಸಂವರ್ಧತೇ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾ ಶರೀರ ಬಲವರ್ಧನಃ || ೧ ||
ನಾಭೀಹೃದಯ ಮಧ್ಯೇಹಿ ರಸಸ್ತ್ವಮ್ಲೋ ವ್ಯವಸ್ಥಿತಃ |
ಸ್ವಭಾವೇನ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ತತ್ರ ಪಿತ್ತಂ ವಿವರ್ಧತೇ || ೨ ||
ಅಧೋನಾಭ್ಯಾಂತು ಸ ತ್ವೇಕಃ ಕಟುಕೋವಸ್ಥಿತೋರಸಃ|
ಪ್ರಾಯಃಶ್ರೇಷ್ಠತಮಸ್ತತ್ರ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ವರ್ಧತೇ ನಿಲಃ || ೩ ||
ತಸ್ಮಾದ್ವಿಪಾಕಸ್ತ್ರಿವಿಧೋ ರಸಾನಾಂ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ | ”
“ ಕಟುತಿಕ್ತಕಷಾಯಾಣಾಂ ವಿಪಾಕಃ ಪ್ರಾಯಶಃ ಕಟುಃ || ೪ ||
ಅಮ್ಲೋಮ್ಲಂ ಪಚ್ಯತೇ, ಸ್ವಾದುರ್ಮಧುರಂ ಲವಣಸ್ತಥಾ | ”
“ ಸ್ವಾದುರ್ಗುರುಃ ಸೃಷ್ಟಮಲೋ ವಿಪಾಕಃ ಕಫಶುಕ್ರಲಃ || ೫ ||
ಪಾಕೋಮ್ಲಃ ಸೃಷ್ಟವಿಣ್ಮೂತ್ರಃ ಪಿತ್ತಕೃಚ್ಛುಕ್ರನುಲ್ಲಘುಃ ||
ಕಟುರ್ವಿಪಾಕಃ ಶುಕ್ರಘ್ನೋ ಬದ್ಧವಿಡ್ವಾತಲೋ ಲಘುಃ” || ೬ ||

ಇದರ ಸಾರಾಂಶವು:—ಮನುಷ್ಯರ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಮಧುರರಸವಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ದೇಹಬಲವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡತಕ್ಕ

ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ; ಎದೆಗೂ ಹೊಕ್ಕುಳಿಗೂ ನಡುವೆ ಅಮ್ಲರಸವಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡತಕ್ಕ ಪಿತ್ತವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಕ್ಕುಳ ಕೆಳಗೆ ಕಟುರಸವಿರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿ ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಯಿಸುವ ಪ್ರಬಲವಾದ ವಾತವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಈ ಮೂರು ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪಾಕವು ಆರುವಿಧರಸಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮೂರುವಿಧವಾಗಿಯೇ ಮಾಡುವುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾರ, ಕಹಿ, ಒಗರು, ಈ ಮೂರು ರಸಗಳ ವಿಪಾಕವು ಕಟುವೇ (ಕಾರವು). ಹುಳಿಯ ವಿಪಾಕವೂ ಅಮ್ಲವಿಪಾಕವೇ ಆಗುವುದು. ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಇವೆರಡೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಧುರವಿಪಾಕವೇ ಆಗುವುದು. ಈ ಮೂರು ವಿಪಾಕಗಳಲ್ಲಿಯು

1. ಮಧುರವಿಪಾಕವು ಗುರುವು, ಸ್ನಿಗ್ಧವು, ಮೃದುವು ಕಫವನ್ನು ಶುಕ್ರವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡುವುದು. ಮೂತ್ರಾದಿಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುವುದು. ಶೀತವೀರ್ಯವುಳ್ಳದು. ವಾತಪಿತ್ತಹರವು. ಸೌಮ್ಯವು. ಸಾತ್ವಿಕವು. ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕವು.

2. ಅಮ್ಲವಿಪಾಕವು ಲಘುವು, ಪಿತ್ತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಶುಕ್ರವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು, ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದುದರಿಂದ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುವುದು. ರಾಜಸ-ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯಕರವು.

3. ಕಟುವಿಪಾಕವು ಲಘುವು, ಉಷ್ಣ, ರೂಕ್ಷವಾದುದರಿಂದ ಮಲವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಒಣಗಿಸುವುದು. ಶುಕ್ರವನ್ನು, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು, ಹಾಳುಮಾಡುವುದು. ವಾತವೃದ್ಧಿಕರವು, ಅತಿತೀಕ್ಷ್ಣವು. ತಾಮಸವು, ಬುದ್ಧಿನಾಶಕವು.

ISRT

ಹೀಗೆ ವಿಪಾಕದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಮಧುರ ಅಮ್ಲ ಕಟು ಈ ರಸಗಳು ಮೂರೂ ನಾಲಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯಬರುವುವಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳೆನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕಫ ಪಿತ್ತ ವಾತಗಳ ನ್ಯೂನಾತಿರೇಕಭಾವಗಳಿಂದಲೇ ಊಹಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುಶ್ರುತಮತಾನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿದ್ರವ್ಯವೆಲ್ಲವು (ಗುರು ಲಘು) ಸೌಮ್ಯ ಆಗ್ನೇಯ, ಎಂದು ಎರಡೇ ಜಾತಿಯಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಸೌಮ್ಯಾಗ್ನೇಯಭಾವಗಳಿಂದೇರ್ಪಟ್ಟ ವಿಪಾಕದ ರಸವು ಎರಡೇ ಬಗೆಯಾಗಿದೆ:— ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮಧುರ, ಅಮ್ಲ, ಕಟು, ಈ ಮೂರು ವಿಪಾಕಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುರವಿಪಾಕವು ಗುರುಸೌಮ್ಯಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಅಧೋಗಾಮಿಗಳಾಗಿರತಕ್ಕ ಭೂಮಿ, ಜಲ, ಇವೆರಡು ತತ್ತ್ವಾಂಶಗಳಿಂದೇರ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಮಲಗಳನ್ನು ಅಧೋಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಆದರಿಂದಿದೇ ಒಡಲಿಗೆ ಹಿತಸುಖಕರವು ಪಥ್ಯವು. ಸತ್ತ್ವಗುಣಾಭಿವೃದ್ಧಿಕರವು, ಆಯುರಾರೋಗ್ಯವನ್ನು, ಮನೋಬುದ್ಧೀಂದ್ರಿಯಪಾಟವವನ್ನು, ಸುಕ್ರಾಜಶ್ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಆದರಿಂದ ಆಯುರ್ವರ್ಧಕವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವು.

ಅಮ್ಲ, ಕಟು, ಈ ವಿಪಾಕರಸಗಳೆರಡು ಲಘು, ಆಗ್ನೇಯ, ತೀಕ್ಷ್ಣಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ, ಊರ್ಧ್ವಗಾಮಿಗಳಾಗಿರತಕ್ಕ ತೇಜಸ್ಸು ವಾಯು ಆಕಾಶ ಈ ಮೂರು ತತ್ತ್ವಾಂಶಗಳಿಂದೇರ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಮಲಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕುಯ್ಯುವುವು. ಆದರಿಂದ ಒಡಲಿಗೆ ಅಹಿತವು. ರಾಜಸತಾಮಸಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುವು. ಧಾತುಗಳನ್ನು ಶೋಷಣ ಸಂತಪನಾದಿ ಕರ್ಮ

ಗಳಿಂದ ಕ್ಷಯಗೊಳಿಸುವುವು, ವ್ಯಾಧಿವರ್ಧಕಗಳು, ಅಪಥ್ಯಗಳು. ದೃಷ್ಟಿಶುಕ್ರಬಲವನ್ನು, ಓಜಸ್ಸನ್ನು, ಕಳೆಯುವುವು. ಆದರಿಂದಲೇ ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರಸಾರವಾದ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ:—

"ಆಯುಸ್ಸತ್ತ್ವಬಲಾರೋಗ್ಯಸುಖಪ್ರೀತಿವಿವರ್ಧನಾಃ ।
ರಸ್ಯಾಃ ಸ್ನಿಗ್ಧಾಃ ಸ್ಥಿರಾ ಹೃದ್ಯಾ ಆಹಾರಾಃ ಸಾತ್ವಿಕಪ್ರಿಯಾಃ ॥
ಕಟ್ವಮ್ಲ ಲವಣಾತ್ಯುಷ್ಣ ತೀಕ್ಷ್ಣರೂಕ್ಷವಿದಾಹಿನಃ ।
ಆಹಾರಾರಾಜಸಸ್ಯೇಷ್ಟಾ ದುಃಖಶೋಕಾಮಯಪ್ರದಾಃ ॥ ೧೭-೯॥

(ಸಹಜವಾಗಿ ಸ್ವಾದುವು, ಸ್ನಿಗ್ಧವು, ಸಾರವತ್ತು, ಮನೋಹರವು,ಆದ ಆಹಾರವು ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಾದಿವರ್ಧಕವು; ಕಾರ ಹುಳಿ ಉಪ್ಪು ಅತ್ಯುಷ್ಣ ಅತಿತೀಕ್ಷ್ಣ ಅತಿರೂಕ್ಷ ಅತಿವಿದಾಹಿ ಆದ ಆಹಾರವು ರೋಗಾದಿ ದುಃಖವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.) ಹೀಗೆ ಹೇಳಿರುವುದರಿಂದ ಮಧುರರಸವಿಪಾಕವೊಂದೇ ಹಿತಕರವು. ಅಮ್ಲಕಟುವಿಪಾಕವು "ದುಃಖಶೋಕಾಮಯಪ್ರದಾಃ" ಎಂದುದರಿಂದ ಅಹಿತವೆಂದು ಫಲಿತಾಂಶವೇರ್ಪಡುವುದು.

ಈ ಶೀತೋಷ್ಣವೀರ್ಯವಿಪಾಕಾಂಶದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡತಕ್ಕ ಮತ್ತೊಂದಂಶವುಂಟು:—ಸಹಜಸ್ವಾದುವಸ್ತುಗಳು, ಇಲ್ಲವೆ ಸಿಹಿಹಣ್ಣು ಸಕ್ಕರೆಗಳು, ಇವುಗಳ ಜತೆಗೆ ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿ ಉಪ್ಪುಹುಳಿ ಸೇರಿದರೂ ಮಧುರವಿಪಾಕವೇ ಏರ್ಪಡುವುದು. ಸಹಜಕಟ್ವಮ್ಲವಸ್ತುಗಳು ಹುಳಿಹಣ್ಣು ಉಪ್ಪು ಕಾರ ಹಿಂಗು ಸಾಸುವೆ ಬೆಲ್ಲ, ಇವುಗಳ ಜತೆಗೆ ಸಮಸಮವಾಗಿ ಸಿಹಿಹಣ್ಣು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿದರೂಕೂಡ ಮಧುರವಾಗದೆ ಅಮ್ಲಕಟುವಿಪಾಕವೇ ಏರ್ಪಡುವುದು. ಖಂಡುಗಹಾಲಾದರೂ ಒಂದು ನಿಂಬೇಕಾಯಿರಸದಿಂದ ಒಡೆಯುವುದು. ಒಂದು ಬೇವಿನಕಾಯನ್ನು

ಒಂದು ಸೇರು ಸಕ್ಕರೆಯೂ ಸಿಹಿಮಾಡಲಾರದಷ್ಟೆ? ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಷ್ಣಕಾರ್ಯವಧಿಕವಿದೆ. ಶೀತವಲ್ಪವು. ಅದರಿಂದ ನಾವು ಯಾವಾಗಲು ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಒಡಲಿಂದಾಚೆಗೆ ತಳ್ಳುವುದಕ್ಕೂ ಅಮೃತವಾದ ಶೀತಾಂಶವನ್ನು ಒಡಲಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದಕ್ಕೂ ತಕ್ಕ ಯತ್ನವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಜ್ವರಪೀಡಿತಗೆ ಕೆಂಡವಂ ಕಾಸುವುದು ಉಚಿತವಲ್ಲವಷ್ಟೆ?

ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ರಸಗಳ ಪರಿಣಾಮವು ಶೀತ ಉಷ್ಣ ಎಂದು ದ್ವಿವಿಧವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಮಾಡುವ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿಯು, ಆಹಾರವನ್ನು ಭುಜಿಸುವಾಗಲು, ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ ಕಾರಗಳ ರುಚಿವೈಚಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವೆವೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಅಮ್ಲಕಟುವಿಪಾಕಗಳು ಒಡಲೊಳಗೆ ಏರ್ಪಟ್ಟು ರಜಸ್ತಮಃಕಾರ್ಯವಾದ ರೋಗದುಃಖಾಜ್ಞಾನಕ್ಕೊಳಗಾಗುವೆವು. ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ಸ್ವಾದುರುಚಿವೈಚಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅಟ್ಟು ಉಣ್ಣುವೆವೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಮಧುರವಿಪಾಕವಧಿಕವಾಗಿ ಸತ್ವಕಾರ್ಯವಾದ ಆಯುಸ್ಸತ್ವಬಲಾರೋಗ್ಯಾದಿ ಸುಖಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವೆವೆಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

ದ್ರವ್ಯಸ್ವಭಾವಪ್ರಭಾವವು ೩.

“ರಸವೀರ್ಯವಿಪಾಕಾನಾಂ ಸಾಮಾನ್ಯಂ ಯತ್ರ ಲಕ್ಷ್ಯತೇ ।
ವಿಶೇಷಃ ಕರ್ಮಣಾಂ ಚೈವ ಪ್ರಭಾವಸ್ತಸ್ಯ ಸ ಸ್ಮೃತಃ ॥೬೭॥
ರಸಂ ವಿಪಾಕ ಸ್ತೌ ವೀರ್ಯಂ ಪ್ರಭಾವಸ್ತಾನ್ವ್ಯಪೋಹತಿ ।
ಗುಣಸಾಮ್ಯೇ ರಸಾದೀನಾಮಿತಿ ನೈಸರ್ಗಿಕಂ ಬಲಂ॥ (ಚ. ಸೂ-೨೬.)

ಎರಡು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯು ರೂಪರಸಾದಿಗುಣಗಳೆಲ್ಲವು ಸಮಾನವಾಗಿಕಾಣುತ್ತಿದ್ದು ಒಂದರಲ್ಲಿಮಾತ್ರ ಕಾರ್ಯವಿಶೇಷವು

ISRT

ತೋರಿಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಭಾವವೆಂದು ರೂಢಿಯು. ಎಂದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರತಕ್ಕ ಇರಬೇಕಾದ ಗುಣಗಳನ್ನು, ರಸವೀರ್ಯವಿಪಾಕಗಳನ್ನು, ಮೀರಿ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಯೇನು ವಿಶೇಷ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕಾಣಬರುವುದೋ ಅದೇ ಪ್ರಭಾವವು. ಈ ವಿಚಿತ್ರಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿಯು, ಪ್ರತಿಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲಿಯು, ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದ್ರವ್ಯವು ರೂಪದಿಂದಲು, ಒಂದು ರಸದಿಂದಲು, ಮತ್ತೊಂದು ಗಂಧದಿಂದಲು, ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದಲು, ಬೇರೊಂದು ಶಬ್ದದಿಂದಲು, ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಂ ಪಡೆದಿವೆಯಷ್ಟೆ? ಹೀಗೆಯೇ ವೀರ್ಯವಿಪಾಕಗಳಿಂದಲು ಕಾರ್ಯಕಾರಿಗಳೆನಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಂದೇ ಬಗೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಒಂದೊಂದಂಶದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕ್ರಿಯಾಭೇದವುಳ್ಳವುಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಭೇದಕ್ಕೆ ಹೇತುವಾದುದೇ ಪ್ರಭಾವವು. ಇದು ರಸಾದಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಮೀರಿದುದು. ಸರ್ವದ್ರವ್ಯವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಾಂಚಭೌತಕವಷ್ಟೆ? ಅದರ ಶಬ್ದಸ್ಪರ್ಶರೂಪರಸಗಂಧಗಳೆಂಬ ೫ ಮುಖ್ಯಗುಣಗಳೊಳಗೆ ರಸವು ಪ್ರಬಲವು. ಆ ರಸಗಳು ಆರನ್ನೂ ಮೀರಿ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಪಾಕವು ಪ್ರಬಲತರವು. ಸಮಬಲಗಳಾದ ಸ್ವಭಾವರಸ, ವಿಪಾಕರಸ, ಇವುಗಳ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಶೀತೋಷ್ಣಾದಿವೀರ್ಯವು ಸ್ವಕಾರ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ ಪ್ರಬಲತಮವು. ಈಪ್ರಭಾವವೆಂಬುದಾದರೋ ಸಮಬಲವುಳ್ಳ ಆ ರಸ ವಿಪಾಕ ವೀರ್ಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೀರಿ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿ ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಇದೇ

ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾಗಿ ಆ ಜಗದೀಶ್ವರನ ವಿಚಿತ್ರಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದೆ. ಉದಾ:—ಹಾಲು ತುಪ್ಪ ಇವೆರಡು ರಸಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನಗಳಾದರು ತುಪ್ಪವು ದೀಪಕವು. ಹಾಲು ಅಲ್ಲ. ಗೋಧಿ ಯವ ಇವೆರಡು ಸ್ವಾದುಸ್ನಿಗ್ಧಗುರುಗುಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾದರು ಗೋಧಿ ವಾತವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಯವವು ವಾತವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಟುರಸ, ಕಟುವಿಪಾಕ, ಉಷ್ಣವೀರ್ಯ, ಉಳ್ಳ ಚಿತ್ರಮೂಲಕ್ಕೆ ಜಾಪಾಳವು ಸಮಾನವಾದುದಾದರೂ ಜಾಪಾಳದಲ್ಲಿ ಭೇದಿಮಾಡುವ ಪ್ರಭಾವವಿದೆ. ಚಿತ್ರಮೂಲದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಮದ್ಯವು ಹುಳಿ, ಅಮ್ಲವಿಪಾಕ, ಉಷ್ಣ ವೀರ್ಯವುಳ್ಳುದಾದರೂ ಕ್ಷೀರವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ಸರ್ಪದಲ್ಲಿ ವಿಷವಿದ್ದರೂ ಅದರ ಹೆಡೆಯ ಮಣಿಯು ವಿಷಹರವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರತ್ನಗಳು ವಿಷಹರಣಾದಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಭಾವವುಳ್ಳುವಾಗಿವೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವುದರಲ್ಲಿ ಆ ಗುಣವಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಇದು ಈಶ್ವರನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಗೆ ಸೇರಿ ತಿಳಿಯಲಶಕ್ಯವಾಗಿ ಅತ್ಯಾಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಭಾವವು ಚಿಂತ್ಯಪ್ರಭಾವ,ಅಚಿಂತ್ಯಪ್ರಭಾವ,ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆಯಾಗಿ ಕಾಣಬರುವುದು. ಚಿಂತ್ಯಪ್ರಭಾವವು ಸರ್ವದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿರುವ ರೂಪರಸಾದಿಗಳಿಂದ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಧಾನ್ಯ ಲೋಹ ಪಶು ಪಕ್ಷಿ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಾತಿಮಾತ್ರದಿಂದ ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು. ಅಚಿಂತ್ಯಪ್ರಭಾವವು ಆ ರೂಪರಸಾದಿ ಸಾಮಾನ್ಯಗುಣ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಇದೆ. ಒಂದೊಂದು ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಭೇದದಿಂದಲು,

ISRT

ಕಾಲದೇಶಾವಸ್ಥಾದಿ ಭೇದದಿಂದಲು, ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರತ್ಯಂಶ ದಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯಂತವಿಲಕ್ಷಣವಾಗಿಯೇ ಕಾಣಬರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತ ಒರಬೇಕಲ್ಲದೆ ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬರತಕ್ಕುದಲ್ಲವು. ಉದಾ :—

ಹಾಲು, ಒಡೆದಹಾಲು, ಹುಳಿಹಾಲು, ಹಾಲುಕೆನೆ, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹುಳಿಮಜ್ಜಿಗೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಹಳೆಯತುಪ್ಪ, ಇವೆಲ್ಲವು ಒಂದೇ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುವಾಗಿದ್ದರೂ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನ ಗುಣ ಪ್ರಭಾವವುಳ್ಳುವಾಗಿವೆ. ಎಳೆಯಕಬ್ಬು, ಬಲಿತಕಬ್ಬು, ಅದರ ಬುಡ, ಕೊನೆ, ರಸ, ಕಾಕಂಬಿ, ಬೆಲ್ಲ,ಸಕ್ಕರೆ, ಖಂಡಶರ್ಕರೆ, ಇವೆಲ್ಲವು ಒಂದೇವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುವಾದರೂ ಗುಣ ಪ್ರಭಾವವು ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಒಂದೇಗಿಡದಲ್ಲಿ ಬೇರು ನಾರು ಚಿಗುರು ಎಲೆ ಹೂವು ಕಾಯಿ ಹಣ್ಣು ತಿರುಳು ಬೀಜ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಅದರದರ ಗುಣಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆ ಕಾಣಬರುವುದೂ ಅಚಿಂತ್ಯವಾದ ಸ್ವಭಾವ ಪ್ರಭಾವವೇಆಗಿದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ದ್ರವ್ಯಸ್ವಭಾವಪ್ರಭಾವಜ್ಞಾನವು ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಜನರೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದುದವಶ್ಯವು. ಆದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸರ್ವದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನೂ ಅವರ ಅಂಶಾಂಶಗಳನ್ನೂ ಯಥಾಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲು ಅಶಕ್ಯವಾದುದರಿಂದ ನಿತ್ಯವು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಮುಖ್ಯಪದಾರ್ಥಗಳ ಕೆಲವು ಹಿತಾಹಿತ ಗುಣಕರ್ಮಗಳ ಸ್ವಭಾವಪ್ರಭಾವಗಳು ಧಾನ್ಯ ಶಾಕ ಫಲ ಜಲ ಮೊದಲಾದ ಜಾತಿಗಳ ವರ್ಗಭೇದದಿಂದಲು, ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ಅಪ್ರಾಧಾನ್ಯಭೇದದಿಂದಲು, ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ತೋರಿಸಲ್ಪಡುವುವು :—

"ದಧಾತಿ ದೇಹ ಮಿತಿ ಧಾನ್ಯಂ, ಧಾನೇ ಪೋಷಣೇ ಸಾಧು ಧಾನ್ಯಂ"

ಎಂಬ ವ್ಯುತ್ಪತ್ತಿಯಿಂದ ದೇಹಪೋಷಣಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಸಾಧಕವಾದ ಪದಾರ್ಥವೇ ಧಾನ್ಯವು. ಇದು ಶೂಕಧಾನ್ಯ ಶಮೀ (ಶಿಂಬಿ) ಧಾನ್ಯವೆಂದು ೨ ಬಗೆ ಯಿದೆ. ನೆಲ್ಲು ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದ ಮುಳ್ಳುಳ್ಳ ತೆನೆಯಾಗುವ ಧಾನ್ಯವು ಶೂಕಧಾನ್ಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ತೊಗರಿ ಹೆಸರು ಮುಂತಾದ ಕಾಳು ಹೊಟ್ಟು ಉಳ್ಳ ಕಾಯಿಯಾಗುವ ಧಾನ್ಯವು ಶಮೀಧಾನ್ಯವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಶೂಕಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ೨-೩ ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಬೆಳೆಯಾಗುವುದೆಲ್ಲವು ಲಘುವು. ೬-೭ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಬೆಳೆಯಾಗುವ ಬತ್ತವು ಗುರುವು. ಶಿಂಬೀಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೆಸರು ಒಂದು ಹೊರತು ಉಳಿದ ಬೇಳೆಯ ಕಾಳುಗಳೆಲ್ಲವು ಗುರುವು, ವಾತವೃದ್ಧಿಕರವು. ರಸರಕ್ತಾದಿ ಸ್ರೋತೋಮಾರ್ಗ ಬಂಧಕವು. ಅದರಲ್ಲಿಯು ಉದ್ದು ಅತಿಕಠಿನವು. ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸದೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಆಮಾಶಯದಲ್ಲೇ ಇರುವುದು. ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಶೂಕಧಾನ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿಯು ಶಮೀಧಾನ್ಯವು ಆದಕ್ಕೆ ವ್ಯಂಜನವಾಗಿಯು ಇರುವುದು.

ಶೂಕಧಾನ್ಯಗಳು.

೧. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಕಿ (ರಕ್ತಶಾಲಿ) ಮೃದು ಮಧುರ ಲಘು ಸ್ನಿಗ್ಧ ಶೀತ ಗುಣವುಳ್ಳುದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪು, ಬಲಕರವು, ಮೂತ್ರವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು, ದಾಹತೃಷ್ಣಾದಿಶಾಮಕವು, ಶುಕ್ರಕ್ಕೆ ಹಿತವು, ತ್ರಿದೋಷ ಹರವು, ಸಾತ್ವಿಕವು. ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುದು.

ಇದು ಹೊಸದಾದಷ್ಟು ಗುರುವು ಅತಿಸ್ನಿಗ್ಧವು ಆಗುವುದರಿಂದ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಅಪಥ್ಯವು. ೨ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಅಕ್ಕಿ

ISRT

ಯಾ ನಿಸ್ಸಾರವು, ಲಘು ಅತಿರೂಕ್ಷವಾಗುವುದರಿಂದ ವಾತವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿ ಮಲವನ್ನು ಅತಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿಸಿ ಗಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿಸುವುದು.

೨. ಬಾಲದ ಬಿಳಿಯ ಬತ್ತವು (ಯವ) ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಗುಣವುಳ್ಳದಾದರೂ ವಾತಮೂತ್ರವೃದ್ಧಿಕಾರಿಯು. ಇದು ದಪ್ಪವಾದಷ್ಟು ನಿಕೃಷ್ಟವು.

೩. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಸಣ್ಣ ಅಕ್ಕಿ (ಷಷ್ಟಿಕ) ೨ ಸಲ ಕಿತ್ತು ನಟ್ಟು ಬೆಳೆದ ಬತ್ತವು ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದರೂ ಅತಿಲಘು, ಬಲುಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು, ಬಲಕರವು, ಪಥ್ಯವು, ರಾಜಯೋಗ್ಯವು, ಸಾತ್ವಿಕತರವು.

೪. ಚೀಣಾದೇಶ ಬ್ರಹ್ಮದೇಶದ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿಗಳು (ಸೇಗೊ ಮುಂತಾದ್ದು) ಷಷ್ಟಿಕದಂತೆಯೇ ಪಥ್ಯಕಾರಿಯು, ರುಚ್ಯ ಲಘು ಸ್ನಿಗ್ಧಶೀತಗುಣವುಳ್ಳವು.

೫. ಗೋಧಿ (ಗೋಧೂಮ) ಸ್ನಿಗ್ಧ ಶೀತ ಗುರು, ಮಧುರ, ಸ್ಥಿರಸರ ಗುಣವುಳ್ಳದು, ವಾತಪಿತ್ತಹರವು, ಶ್ಲೇಷ್ಮಕರವು, ಬಲವೀರ್ಯವರ್ಧಕವು, ಮುರಿದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನುಕೊಡುವುದು, ಸಾತ್ವಿಕವು.

೬. ನವಣೆ (ನೀವಾರ-ಕಂಗು) ಇದು ಸ್ವಾದು. ಲಘು ರೂಕ್ಷ ಗುಣವುಳ್ಳದಾದರೂ ವಾತವಲ್ಲ, ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದರೂ ಕಫಪಿತ್ತಹರವು. ಸಾತ್ವಿಕತರವು. ಮುನಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವು.

೭, ಸಾಮೆ (ಶ್ಯಾಮಾಕ) ಸ್ವಾದು ಲಘುರೂಕ್ಷವು. ಶೋಷಕವು, ವಾತವು, ರುಚ್ಯವು. ಸಾತ್ವಿಕವು, ಶ್ಲೇಷ್ಮಪಿತ್ತಹರವು.

೮. ಹಾರಕ (ಕೋದ್ರವ) ಇದು ಸಾಮೆಯಂತಾದರೂ ಬಂಧಕವು. ೬, ೭, ೮ ಇವು ಮೂರು ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವುಳ್ಳವು.

೯. ಜೋಳ (ಯುಗಂಧರ,-ಯಾವನಾಳ) ಸ್ವಾದು ಗುರು ಉಷ್ಣ, ಕಫಹರ, ವಾತಕರ, ಮಲವರ್ಧಕವು.

೧೦. ಮುಸುಕಿನಜೋಳವು ಜೋಳದಂತೆಯೇ ಆದರೂ ವಿದಾಹಿ, ಅತಿ ಗುರು, ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಅಪಥ್ಯವು.

೧೧. ಸಜ್ಜೆ (ಕುಲ್ಮಾಷ) ಸ್ವಾದು, ಗುರು ಸ್ನಿಗ್ಧ ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳದು.

೧೨. ರಾಗಿ (ಅಣುರಾಜಿ) ರೂಕ್ಷ ಗುರು ಉಷ್ಣ, ಕಫಹರವು ಬಲಕರವು.

ಶಿಂಬೀಧಾನ್ಯಗಳು.

೧೩. ಹೆಸರು (ಮುದ್ಗ) ಶೀತ ಲಘು, ಒಗರು ಸಿಹಿ, ರಕ್ತಪಿತ್ತಕಫ ಹರವು, ಹೊಟ್ಟೆನೊಡನೆ ತಿಂದರೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಕಾರಿ. ಹೊಟ್ಟಿಲ್ಲದುದು ಬಂಧ ಕವು. ಮಾಂಸವರ್ಧಕವು, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಕಟುವಾದರೂ ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿತವು, ಬೇಳೆಯ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇದೇ ಉತ್ತಮವು. ಉಳಿದ ಬೇಳೆಗಳಷ್ಟು ವಾತ ವಲ್ಲ. ಸಾತ್ವಿಕವು.

೧೪. ತೊಗರಿ (ಆಢಕ) ಗುರು, ಉಷ್ಣ, ಒಗರು, ಸಿಹಿ, ಕಫಪಿತ್ತಹರ, ವಾತಕರ. ಸ್ರೋತೋಬಂಧಕಾರಿ, ರಾಜಸವು.

೧೫. ಅವರೆ (ನಿಷ್ಪಾವ) ಗುರುಶೀತತಮ, ಸಿಹಿ ಒಗರು, ವಿದಾಹಿ, ರೂ ಕ್ಷವು, ಅತಿವಾತಪಿತ್ತಮೂತ್ರಕರವು, ಅಮ್ಲವಿಪಾಕದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಶುಕ್ರ ದೋಷಕಾರಿ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮಲ ವೃದ್ಧಿಕರವು, ಬಾವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ತಾಮಸತಮವು. ಅಪಥ್ಯವು.

೧೬. ಉದ್ದು (ಮಾಷ) ಉಷ್ಣಗುರುಸ್ನಿಗ್ಧವು, ಮಧುರವು, ವೀರ್ಯಮಾಂಸ ಮೇದಃಶ್ಲೇಷ್ಮಮಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ವಾತಹರವು, ಮಿತವಾದರೆ ಬಲಪುಷ್ಟಿಪ್ರದವು. ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣರೋಗ ವುಂಟಾಗುವುದು. ಇದು ಸಾತ್ವಿಕಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದರೂ ಗುರೂಷ್ಣವೀರ್ಯವಾದುದರಿಂದ ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲವು. ಅಪಥ್ಯವು

೧೭. ಕಡಲೆ (ಚಣಕ) ಗುರುಶೀತವೀರ್ಯವು, ಸಿಹಿ ಒಗರು, ವಾತವರ್ಧ ಕವು, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ರಕ್ತಪಿತ್ತಹರವು. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಕಾರಿ, ಪುಂಸ್ತ್ವವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು, ರಾಜಸವು. ಅಪಥ್ಯವು.

೧೮. ಕಾಡುಕಡಲೆ-ನೆಲಗಡಲೆ (ಸತೀನಕ) ವಾತ ಪಿತ್ತ ವರ್ಧಕವು. ಬಂ ಧಕವು, ಗುರೂಷ್ಣಸ್ನಿಗ್ಧವೀರ್ಯವು, ಸ್ವಾದುಪಾಕವಾದರೂ ಸಾತ್ವಿಕವಲ್ಲವು.

೧೯. ಬಟಾಣಿ (ಮಸೂರ) ಗುರುಶೀತವೀರ್ಯವು, ಸ್ವಾದು, ಕಫಪಿತ್ತಹ ರವು, ಅತಿವಾತಕರವು. ಅಪಥ್ಯವು.

೨೦. ಅಲಸಂದೆ (ರಾಜಮಾಷ) ರೂಕ್ಷಗುರು ಶೀತವೀರ್ಯವು, ಸಿಹಿ ಒಗ ರು, ವಾತವರ್ಧಕವು, ಬಂಧಕವು, ಮಧುರಪಾಕವಾದರೂ ಶುಕ್ರನಾಶಕವು.

ISRT

೨೧. ಹುರಳಿ (ಕುಲತ್ಥ) ಉಷ್ಣರೂಕ್ಷಗುರು, ಸಿಹಿ ಒಗರು, ಅವ್ಲ ಕಟುವಿಪಾಕವು, ಕಫವಾತಹರವು, ರಕ್ತಪಿತ್ತವರ್ಧಕವು, ದೃಷ್ಟಿ ಶುಕ್ರನಾಶಕವು, ಕಾಸಶ್ವಾಸ ಶೋಫ ಮೂತ್ರ ಪೀನಸ ಹಿಕ್ಕಾಶಿರೋರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತವು. ಕಾಡುಹುರಳಿಗೂ ಇದೇ ಗುಣವಿದ್ದರೂ ಅದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಾಧಕವಲ್ಲ.

೨೨. ಎಳ್ಳು (ತಿಲ) ಉಷ್ಣ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುರು ತೀಕ್ಷ್ಣವೀರ್ಯವು, ಸಿಹಿ ಕಹಿ ಒಗರು, ಮಧುರಪಾಕವಾದರೂ ಪಿತ್ತಕರವು, ವಾತಹರವು, ಕಣ್ಣು ಕೂದಲು ಚರ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಹಿತವು, ಮೂತ್ರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದು, ಪಿತ್ತಾಗ್ನಿಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕವು. ಎಳ್ಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕರಿಯೆಳ್ಳೇ ಉತ್ತಮವು. ಹುಚ್ಚೆಳ್ಳು ಅತ್ಯುಷ್ಣವು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಹಿತವು.

೨೩. ಕುಸುವೆ (ಕುಸುಂಭ) ಉಷ್ಣ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಸ್ನಿಗ್ಧಗುಣವುಳ್ಳದು. ಸಿಹಿ-ಕಾರ. ಕಫಹರವು. ಪಿತ್ತವರ್ಧಕವು.

೨೪. ಸಾಸುವೆ (ಸರ್ಷಪ) ಅತ್ಯುಷ್ಣತೀಕ್ಷ್ಣಸ್ನಿಗ್ಧವು. ಕಾರ. ಕಫವಾತ ಕ್ರಿಮಿಕುಷ್ಠಹರವು, ಅತಿಕಟುವಿಪಾಕದಿಂದ ವ್ರಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗ ಹುಟ್ಟುವುದು. ತಾಮಸವು. ಬಿಳಿಯ ಸಾಸುವೆಯು ಇದೇ ಗುಣವುಳ್ಳದು.

೨೫. ಗಸಗಸೆ (ಖಸ?) ಉಷ್ಣಸ್ನಿಗ್ಧಲಘು. ಸ್ಥಿರ, ಮಧುರ, ಅತಿಸಾರ ಹಿಕ್ಕಾಶ್ವಾಸಕಾಸ ರೋಗಿಗೆ ಹಿತವು. ಬಂಧಕವು. ಕಟುವಿಪಾಕದಿಂದ ನಿದ್ರಾಲಸ್ಯಾದಿ ತಾಮಸಗುಣವರ್ಧಕವು.

ಶಾಕವರ್ಗವು.

ಶ್ಲೋ॥ ,, ಮೂಲಪತ್ರಕರೀರಾಗ್ರಫಲಕಾಂಡಾಧಿರೂಢಕಂ ।
ತ್ವಕ್ ಪುಷ್ಪಂ ಕವಕಂ ಚೇತಿ ಶಾಕಂ ದಶವಿಧಂ ಸ್ಮೃತಂ ॥''

ಬೇರು, ಎಲೆ ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆ, ಚಿಗುರು, ಹಣ್ಣು, ದಂಟು ದಿಂಡು, ಸಸಿಗಳು, ಬಬ್ಬಡೆ, ಹೂವು, ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಇವು ಹತ್ತೂ ಶಾಕಗಳೆಂದು ರೂಢಿ.

ಈ ಶಾಕಗಳೆಲ್ಲವು ಗುರು ರೂಕ್ಷ ಮಂದಗುಣವುಳ್ಳವು. ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ಮಲವೃದ್ಧಿಮಾಡುವುವು. ವಿಪಾಕಪ್ರಭಾವದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಶುಕ್ರಗಳಿಗೆ ಅಹಿತವು. ಸರ್ವವಿಧದಿಂದಲೂ ರೋಗಹೇತುವಾಗುವುದರಿಂದ ಅಪಥ್ಯಕ್ಕೇ

ಸೇರಿದೆ. ಶಾಕವರ್ಜನವೇ ಸುಖಕರವೆಂದು ಮುನಿಗಳ ಮತವು. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಿರಿಹಾಲೆ ಚಕ್ರವರ್ತಿ ಹೊನಗೊನ್ನೆ ಚಿಲುಕೀರೆ ಕೊಮ್ಮೆ ಈ ೫ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಾಧಕವಲ್ಲವೆಂದು ಕೆಲವರ ಮತವು.

೨೬. ಸಿಹಿಹಾಲೆಸೊಪ್ಪು (ಜೀವಂತೀ) ಶೀತಮಂದರೂಕ್ಷವು, ಸ್ವಾದು, ಸರ್ವದೋಷಹರವು. ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿತವು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸರ್ವರಿಗೂ ಪಥ್ಯವು. ಇದೇ ಪತ್ರಶಾಕದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆನ್ನುವರು.

೨೭. ಚಕ್ರವರ್ತಿ (ವಾಸ್ತುಕ) ಉಷ್ಣ ಲಘು ರೂಕ್ಷವು, ಸ್ವಾದು, ರುಚ್ಯವು, ಸರವು (ಬೇಗನೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದು.) ತ್ರಿದೋಷಹರವು, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವು, ಅಗ್ನಿಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕವು, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಕಟುವಾದರೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕೆಟ್ಟದಲ್ಲ, ಬಂಧಕವಲ್ಲ.

೨೮. ಹೊನಗೊನ್ನೆ (ಮತ್ಸ್ಯಾಕ್ಷಿ) ಲಘು ಶೀತ ಮಂದ ರೂಕ್ಷವು, ಮಧುರವು, ಚಕ್ಷುಷ್ಯವು, ಪಥ್ಯವು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಹಿ ಒಗರೂ ಉಂಟು. ಆದರೂ ಬಂಧಕವಲ್ಲ.

೨೯. ಚಿಲುಕೀರೆ (ಹಿಲಮೋಚಿ-ಮೇಘನಾದ) ಉಷ್ಣ ಗುರು ರೂಕ್ಷ ಮಂದವು, ಸಿಹಿ-ಕಹಿ, ಕ್ರಿಮಿವಿಷಹರವು. ಕಫಪಿತ್ತನಾಶಕವು. ಭೇದಿಕಾರಿ, ಇದು ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ.

೩೦. ಕೊಮ್ಮೆಸೊಪ್ಪು (ಪುನರ್ನವಾ) ಉಷ್ಣಲಘು ತೀಕ್ಷ್ಣವೀರ್ಯವುಳ್ಳದು. ಕಫವಾತಹರವು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಶೋಫಾದಿರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತವು.

೩೧. ಕೀರೆಯಸೊಪ್ಪು (ತಂಡುಲೀಯ) ಶೀತಲಘುರೂಕ್ಷವು, ರಸವಿಪಾಕಗಳೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಾದುವಾದುದರಿಂದ ವಿಷ ರಕ್ತಪಿತ್ತಕಾಸಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು. ವಾತವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡುವುದು.

೩೨. ಚಿಲಿಕೆಯಸೊಪ್ಪು (ಚಿಲ್ಲಿ-ಕ್ಷೇತ್ರವಾಸ್ತು) ಉಷ್ಣಲಘು (೨೭ ವಾಸ್ತುಕಗುಣವುಳ್ಳದು)

೩೩. ಗಣಿಕೆ (ಕಾಚಿ) ಶೀತವೀರ್ಯವು, ಸ್ವಾದು, ತ್ರಿದೋಷಹರವು, ಭೇದಿಕಾರಿ, ರಸಾಯನವು, ಗ್ರಹಣೀ ಕುಷ್ಠ ಕಾಸ ಶೋಷ ಪಾಂಡು ಮುಂತಾದ ರೋಗಹರವು.

ISRT

೩೪. ಮೆಂತಿಯಸೊಪ್ಪು (ಮೇಥಿಕಾ) ಕಹಿ ಒಗರು, ಉಷ್ಣ ಲಘು ರೂಕ್ಷವು, ಕಫವಾತಹರವು. ಬಂಧಕವು.

೩೫. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ (ಶತಪುಷ್ಪಾ) ಉಷ್ಣಲಘು ಸ್ನಿಗ್ಧವು, ಸಿಹಿಕಹಿಕಾರವು, ವಾತಕಫಹರವು, ರುಚ್ಯವು, ನೇತ್ರಕ್ಕು ವಸ್ತಿಗೂ ಹಿತವು, ಮಲವನ್ನು ಶುಕ್ರವನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಹೊರಡಿಸುವುದು. ರಾಜಸವು.

೩೬. ಪುಲ್ಲಂಪುರುಚಿ (ಚಾಂಗೇರಿ) ಲಘು ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವು, ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕವು, ಹುಳಿ ಒಗರು, ವಾತಕಫಗಳನ್ನು ರಕ್ತಾರ್ಶೋಃ ಗ್ರಹಣಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು. ಅತಿಸಾರಿಗಳಿಗೂ ಹಿತವು. ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವುದಲ್ಲ.

೩೭. ಚುಕ್ಕೆಸೊಪ್ಪು (ಚುಕ್ರಿಕ) ಗುರು ಉಷ್ಣವು, ಹುಳಿ, ಪಿತ್ತವು, ಭೇದಿಕಾರಿ, ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣಿಸದು. ಅಪಥ್ಯವು.

೩೮. ಅಗಸೆ (ಅತಸೀ) ಉಷ್ಣರೂಕ್ಷವು, ಒಗರು ಕಹಿ, ಪಿತ್ತಜ್ವರಶಾಮಕವು,ಮಲಬಂಧದವರಿಗೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಕಾಣದವರಿಗೂ ಹಿತವು, ಚಾತುರ್ಥಿಕಜ್ವರಹರವು. ಇದರ ಹೂವು ಕಾಯಿ ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು.

೩೯. ಕುಂಬಳ (ಕೂಶ್ಮಾಂಡ) ಶೀತ ಗುರು, ಸ್ವಾದು, ಅಗ್ನಿನಾಶಕವು. ಕಫಕರ. ಅಪಥ್ಯವು. ಮಂದಾಗ್ನಿಗಳಿಗೆ ಜ್ವರವನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು.

೪೦. ಬೂದಿಗುಂಬಳ (ಶುಕ್ಲಕೂಶ್ಮಾಂಡ) ಉಷ್ಣ ಲಘು, ಮಧುರ ಕ್ಷಾರವು, ತ್ರಿದೋಷಹರವು, ಅಗ್ನಿದೀಪಕವು, ವಸ್ತಿಶುದ್ಧಿ ಮೂತ್ರವೃದ್ಧಿಕರವು, ಕ್ಷಯಾಪಸ್ಮಾರಾದಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿತವು. ಇದರ ರಸಾಯನದಿಂದ ಬಲಪುಷ್ಟಿಗಳುಂಟಾಗುವುವು.

೪೧. ಸೋರೆ (ತುಂಬೀ) ಇದು ಸಿಹಿ ಕಹಿ ೨ ಬಗೆಯಾಗಿದೆ. ಸಿಹಿ ಸೋರೆಯು ಗುರುಶೀತವು, ಕಫಪಿತ್ತಹರವು, ಬಲಕರವು, ಕಹಿಸೋರೆಯು ಲಘುರೂಕ್ಷಶೀತವು, ಕಾಸಶ್ವಾಸಹರವು, ಭೇದಕವು. ಎರಡು ರಾಜಸವು.

೪೨. ಸೌತೆ (ವಾಲುಕ-ಕರ್ಕಟಿ) ಉಷ್ಣಲಘುರೂಕ್ಷವು, ಸಿಹಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಳಿ ಕ್ಷಾರವುಳ್ಳದು, ಎಳದು ದೀಪನವು, ರಕ್ತಪಿತ್ತಹರವು. ಮೂತ್ರಕೃಛ್ರವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು. ಪಕ್ವವಾದರೆ ಸಿಹಿ, ಕಫವಾತವರ್ಧಕವು. ನೆಲಸೌತೆಯು ಶೀತವು, ಪಾಕದಲ್ಲಿ ಅಮ್ಲವಾಗಿ ಕಫವಾತಹರವಾಗುವುದು.

೪೩. ಪಡವಲ (ಪಟೋಲ) ಶೀತ ಲಘು, ಸ್ವಾದು, ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವು- ಇದರ ಹಣ್ಣು ತ್ರಿದೋಷಹರವು, ಪಥ್ಯವು.

೪೪. ಹೀರೆ (ಕೋಶಾತಕಿ) ಶೀತ ಮಂದ ರೂಕ್ಷ ಲಘು, ಸಿಹಿ ಕಹಿ, ಕಫಪಿತ್ತಹರವು. ಮೇಹದಾಹಕ್ಷಯಪಾಂಡುಕುಷ್ಠಾದಿ ರೋಗಿಗೆ ಹಿತವು.

೪೫. ಗೋವರ್ಧನ-ಗೋರಿಕಾಯಿ (ಭಾರ್ಗಿ) ಗುರು ಉಷ್ಣ ರೂಕ್ಷ, ಸಿಹಿ ಒಗರು ಉಪ್ಪು, ವಾತಪಿತ್ತವರ್ಧಕವು, ಅಜೀರ್ಣ ಭೇದಿಕಾರಿ.

೪೬. ಹುರಳಿಯಕಾಯಿ (ಕುಲತ್ಥಶಲಾಟು) ಇದು, ಚಪ್ಪರದ ಅವರೆಕಾಯಿಯು, ಗೋವರ್ಧನದಂತೆಯೇ. ಆದರೆ ಬಂಧಕವು. ರಾಜಸವು.

೪೭. ಬೆಂಡೆ (ಶ್ಲೇಷ್ಮಾತಕಿ) ಉಷ್ಣಲಘು, ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಬಂಧಕವು, ಕಫಹರವು. ರುಚ್ಯವು.

೪೮. ಹಾಗಲ (ಕಾರವೇಲ್ಲ) ಉಷ್ಣಲಘುತೀಕ್ಷ್ಣವು, ಕಹಿ, ದೀಪನವು, ಕಫವಾತಹರವು. ಗೋಟುಹಾಗಲವು ವಿಷಹರವು, ಜ್ವರಶ್ವಾಸಕುಷ್ಠಾದಿರೋಗಿಗೆ ಹಿತವು. ಪಥ್ಯವು, ಸಾತ್ವಿಕವು.

೪೯. ಬದನೆ (ವಾರ್ತಾಕ) ಉಷ್ಣ ಲಘು, ಸಿಹಿ ಕಾರ ಕಹಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಳದು ಪಥ್ಯವು, ಕಫವಾತಗಳನ್ನು ಕಡಮೆಮಾಡಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಬಲಿತುದು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವುದು. ಅಪಥ್ಯವು.

೫೦. ಗುಳ್ಳ (ಬೃಹತೀ) ಹೆಗ್ಗುಳ್ಳ ನೆಲಗುಳ್ಳ ಇವೆರಡು ೪೯ ಬದನೆಯ ಗುಣವುಳ್ಳುದಾದರೂ ದೀಪನವು, ಭೇದಿಕಾರಿ, ಅಗ್ನಿವೃದ್ಧಿಕರವು, ಕ್ರಿಮಿಕುಷ್ಠವಾತಘ್ನವು. ಶುಕ್ರವನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು.

೫೧. ಹಲಸಿನಕಾಯಿ (ಪನಸ) ಶೀತ ಗುರು ರೂಕ್ಷ ಮಂದ ವೀರ್ಯವುಳ್ಳುದು. ಒಗರು ಸಿಹಿ, ಕಫವಾತವರ್ಧಕವು, ಬಂಧಕವು, ಅಗ್ನಿನಾಶಕವು. ಬೀಜವು ಇದೇಗುಣವುಳ್ಳುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲ.

೫೨. ಬಾಳೆಯ ಕಾಯಿ (ಕದಲೀ) ಶೀತ ಗುರು, ಒಗರು ಸಿಹಿ, ಕಫಪಿತ್ತರಕ್ತಹರವು, ಇದರ ದಿಂಡು ಗಡ್ಡೆಯು ಅತ್ಯುಷ್ಣರೂಕ್ಷವೀರ್ಯವು, ಅಜೀರ್ಣ ವಾತಹರವು, ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

೫೩. ನುಗ್ಗೆ (ಶಿಗ್ರು) ಉಷ್ಣತೀಕ್ಷ್ಣಲಘು, ಸಿಹಿ ಕಾರ, ಬಂಧಕವು, ದೀಪನವು, ಕಫವಾತಹರವು. ಕೆಕ್ರೊನುಗ್ಗೆ ಕಹಿ ಕಾರವು, ಅಜೀರ್ಣಶೋಫಾದಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು. ವಿಷಕ್ರಿಮಿಹರವು, ಬಂಧಕವಲ್ಲ, ಸರವು.

೫೪. ಮೂಲಂಗಿ (ಮೂಲಕ) ಉಷ್ಣಲಘು, ಕಾರ, ಎಳದು ಮೂಲರೋಗಿಗೆ ಹಿತವು, ಪಾಚನವು, ಪಕ್ವವಾದರೆ ಮಂದವು; ಬಲಿತುದು ಗುರುರೂಕ್ಷವು, ತ್ರಿದೋಷಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ತಾಮಸವು.

೫೫. ಆಲುಗಡ್ಡೆ (ಕ್ಷೀರಕಂದ) ಗುರುರೂಕ್ಷ ಮಂದವು, ಸಿಹಿ, ಬಲಕರವು ರಾಜಸವು, ವಾತವರ್ಧಕವು.

೫೬. ಗೆಣಸು (ಕಂದಭೇದ) ೫೫ ನೆಯ ಗುಣವೇ, ಬಂಧಕವು, ರಕ್ತಪಿತ್ತಹರವು, ಹಸಿವನ್ನಣಗಿಸುತ್ತದೆ.

೫೭. ಚೂರ್ಣಗಡ್ಡೆ (ಅರ್ಶೋಘ್ನ-ಸೂರಣ) ಉಷ್ಣರೂಕ್ಷ ಲಘು ತೀಕ್ಷ್ಣವೀರ್ಯವು, ಕಾರ ಒಗರು ಸಿಹಿ, ಕಫವಾತಹರವು, ರಕ್ತಪಿತ್ತಕರವು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಹಿತವು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಂದವು ವಾತವೃದ್ಧಿಮಾಡುವುದು.

೫೮. ತ್ಯಾಮೇಗಡ್ಡೆ (ಆಲುಕಕಂದ) ಉಷ್ಣಲಘುರೂಕ್ಷವು, ಸಿಹಿಕಾರ ಕಫವಾತಹರವು. ಸಾತ್ವಿಕವು. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸೇವನದಿಂದ ಗುಲ್ಮಶೋಫಾದಿ ಜಾಡ್ಯವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಫಲವರ್ಗವು (ಹಣ್ಣುಕಾಯಿಗಳು.)

ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ವವಾದುದೇ ಉತ್ತಮವು. ಕಾಲಪರಿಪಕ್ವವಲ್ಲದ ಅಕಾಲದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಅತಿಪಕ್ವವಾದುದು, ಹುಳಿತುದು, ಕೊಳೆತುದು, ಕ್ರಿಮಿವ್ಯಾಪ್ತವಾದುದು, ಒಣಗಿ ಬಹಳ ಹಳದಾದುದು, ಇಂತಹವೆಲ್ಲವು ವರ್ಜನೀಯವು.

೫೯. ದ್ರಾಕ್ಷೆ (ಮೃದ್ವೀಕಾ) ಶೀತಸ್ನಿಗ್ಧ ಗುರು, ಸಿಹಿ ಹುಳಿ, ರಕ್ತಪಿತ್ತಜ್ವರದಾಹಕಾಸಕ್ಷಯಾದಿಹರವು, ಬಲವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಕರವು, ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪು, ಮನಕ್ಕೆ ಇಂಪು, ಬಾಯಿ ಒಣಗಿದ್ದರೂ ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಇದರ ಪಾನಕವು ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಫಲಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವು.

೬೦. ದಾಳಿಂಬೆ (ದಾಡಿಮ) ಶೀತಲಘು ಸ್ನಿಗ್ಧವು. ಸಿಹಿ ಒಗರು ಹುಳಿ, ತ್ರಿದೋಷಹರವು, ಬಂಧನದೀಪನಗುಣವುಳ್ಳದು. ಅರೋಚಕ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ದಾಹಜ್ವರಾದಿಗಳನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಹುಳಿಯಾದರೂ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಪಕ್ವವಾಗಿದ್ದರೆ ಉಷ್ಣರೂಕ್ಷವಾಗುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತವಾಯು ಪ್ರಕೋಪಹೇತುವಾಗುವುದು. ಅಪಥ್ಯವು. ಗಂಟಲಿಗೆ ಹಿತವಲ್ಲ.

೬೧. ನೆಲ್ಲಿ (ಆಮಲಕ-ಧಾತ್ರೀ) ಶೀತಲಘುರೂಕ್ಷವು, ಹುಳಿ ಸಿಹಿ ಒಗರು ಕಾರ ಕಹಿ, ತ್ರಿದೋಷಹರವು, ಭೇದಿಕಾರಿ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತವು, ಹಳೆಯ ನೆಲ್ಲಿಯು ವಿಷಜ್ವರ ದಾಹ ಕ್ಷಯಾಪಸ್ಮಾರಾದಿ ರೋಗಹರವು. ಇದೆಲ್ಲವು ಬೆಟ್ಟನೆಲ್ಲಿಯ ಗುಣವು. ಕಿರುನೆಲ್ಲಿಯು ಗಂಟಲಿಗೆ ಕೆಟ್ಟದು, ಕಾಸಾದಿ ರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುದು.

೬೨. ಖರ್ಜೂರ (ಖರ್ಜೂರಿಕಾಫಲ) ಶೀತ ಗುರು ರೂಕ್ಷವು, ಸಿಹಿ ಒಗರು, ರಕ್ತಪಿತ್ತದಾಹಹರವು, ಬಲಕರವು, ಸಂತರ್ಪಣವು, ಪಿಂಡಖರ್ಜೂರವು ಉಷ್ಣವು ಸ್ನಿಗ್ಧವು, ವಾತಪಿತ್ತಮದ ಮೂರ್ಛಾದಿಹರವು.

೬೩. ಎಲಚಿ (ಬದರಿ) ಉಷ್ಣಲಘು ರೂಕ್ಷವು, ಹುಳಿ ಒಗರು ಸಿಹಿ, ಎಳದು ಗುರು, ಕಫಪಿತ್ತವರ್ಧಕವು, ರಾಯಬೋರೆ-ಸೌವೀರಬದರ ೨ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಶೀತ ಗುರು, ವಾತಪಿತ್ತಹರವು, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕವು. ಹಳೆಯ ಎಲಚಿ ಹಣ್ಣು ದೀಪನವು, ಶ್ರಮದಾಹ ಪಿತ್ತಶಾಮಕವು.

೬೪. ತೆಂಗು (ನಾರಿಕೇಲ) ಶೀತಸ್ನಿಗ್ಧಗುರು, ಸ್ವಾದು, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ವಾತ ವ್ರಣಘ್ನವು, ದುರ್ಜರವು, ಬಲಪುಷ್ಟಿಕರವು,ವಸ್ತಿಶೋಧಕವು, ಇದರ ಹಾಲು ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಕೂದಲಿಗೂ ಕಾಂತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಇದರ ನೀರು ವಮನ ದಾಹಶ್ರಮಹರವು, ದೀಪನವು, ಮೂತ್ರವರ್ಧಕವು, ಎಳಗಾಯಿ ಲಘುವಾದರೂ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು. ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯು ಪಿತ್ತವರ್ಧಕವಾದರೂ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಣಿಸುವುದು.

೬೫. ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು (ಪನಸಫಲಂ) ಶೀತಗುರುಸ್ನಿಗ್ಧವು, ಸ್ವಾದು, ಪಿತ್ತವಾಯುಹರವು, ಶುಕ್ರಬಲಪ್ರದವು, ದುರ್ಜರವು; ಅಪಕ್ವವು-ಒಗರು ಸಿಹಿ, ಬಂಧಕವು, ವಾತವರ್ಧಕವು, ಇದರ ಬೀಜವು ಹಣ್ಣಿನ ದೋಷಹರವೆ

ISRT

ನ್ನುವರು. ಇದು ತೀಕ್ಷ್ಣಾಗ್ನಿಗೆ ಹಿತವು. ಮಂದಾಗ್ನಿಗಳೂ ಮಕ್ಕಳೂ ಮುದುಕರೂ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇ ಕೂಡದು.

೬೬. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು (ಚೂತಫಲಂ) ಉಷ್ಣಸ್ನಿಗ್ಧಗುರು, ಸಿಹಿ ಹುಳಿ, ಮಾಂಸಶುಕ್ರಬಲಪ್ರದವು, ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯತರ್ಪಕವು, ವಾತಹರವು; ಅಪಕ್ವವಾದರೆ ರೂಕ್ಷಶೀತವು, ಸರ್ವದೋಷಪ್ರಕೋಪಕವು, ವಿದಾಹಿ ಎದೆಗು ಗಂಟಲಿಗು ಅಹಿತವು. ಜ್ವರಾತಿಸಾರಾದಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

೬೭. ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು (ಕದಳೀಫಲಂ) ಶೀತಗುರುಸ್ನಿಗ್ಧವು, ಸಿಹಿ ಒಗರು, ಕಫವೃದ್ಧಿ ಮಲಬಂಧಕಾರಿ, ಪಿತ್ತವಾತಹರವು. ಸದ್ಯಃಸಂತರ್ಪಣವು. ವೀರ್ಯಬಲಪ್ರದವು, ಕ್ಷುತ್ತೃಡ್ದಾಹಕ್ಷಯವ್ರಣಗಳನ್ನು ಮಾಣಿಸುವುದು. ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ ರಸಬಾಳೆಯ ಲಕ್ಷಣವು. ಉಳಿದ ಬಾಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಗುಣವಿಲ್ಲ. ಅದೂ ಅಪಕ್ವವಾದರೆ ಸರ್ವರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದೇ ಅಲ್ಲವು. ವ್ಯಾಯಾಮಪರರಿಗೂ ದೀಪ್ತಾಗ್ನಿಗಳಿಗೂ ಬಾಧಕವಾಗದು. ಮಂದಾಗ್ನಿಗಳಿದನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು.

೬೮. ನೇರಿಲೆ (ರಾಜಜಂಬೂ) ಶೀತರೂಕ್ಷಗುರು, ಒಗರು ಸಿಹಿ ಹುಳಿ, ರಕ್ತಾದಿಸ್ರೋತೋಮಾರ್ಗಬಂಧಕವು, ಕಫಪಿತ್ತವ್ರಣಹಾರಿ. ನಾಯಿನೇರಿಲೆ (ಸಣ್ಣ) ಹಣ್ಣು ಕಫಪಿತ್ತಕಾರಿ, ವಾತಹರವು, ಎರಡೂ ಅಪಥ್ಯವೇ.

೬೯. ಕರಿಬೂಜ (ಖರ್ಬೂಜ) ಶೀತಸ್ನಿಗ್ಧಗುರು, ಸಿಹಿ ಉಪ್ಪು, ವಾತಪಿತ್ತಹರ. ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನಿ, ಕೋಷ್ಠಶುದ್ಧಿಕರ, ಬಲವೀರ್ಯಪ್ರದವು.

೭೦. ಸೇಬು (ಸೇವ್ಯಂ) ಶೀತಸ್ನಿಗ್ಧಗುರು, ಸ್ವಾದು, ರಸವಿಪಾಕಗಳೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಮಧುರವಾದುದರಿಂದ ಕಫಕಾರಿ, ವಾತಪಿತ್ತಶಾಮಕವು, ಮಿತವಾದರೆ ಪುಷ್ಟಿಬಲವೀರ್ಯಪ್ರದವು. ಇದರ ರಸಾಯನವು ಜ್ವರತೃಡ್ದಾಹತಾಪಹರವು. ಪ್ರವೃತ್ತಿಕಾರಿಯು.

೭೧. ಅಂಜೂರ (ಅಂಜಿರ) ಗುರುಸ್ನಿಗ್ಧ ಶೀತವು, ಸಿಹಿ ಒಗರು, ಇದು ಕೂಡ ಸೇಬಿನಂತೆಯೇ ಆದರೂ ಕಫವಾತಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಆರಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಕ್ಷುನ್ನಿವಾರಕವು.

೭೨. ಅತ್ತಿಯ ಹಣ್ಣು (ಔದುಂಬರ) ಇದು ಅಂಜೂರದಂತೆಯಾದರೂ ಪಿತ್ತ ದಾಹಶಾಮಕವು, ಮೂತ್ರಶೋಧಕವೂ ಆಗಿರುವುದು. ಮಂದವು, ಇದು ಕೃಮಿಮಯವಾದುದರಿಂದ ಅಪಥ್ಯವು.

೭೩. ಬೇಲ (ಕಪಿತ್ಥ) ಗುರುಶೀತರೂಕ್ಷವು, ಒಗರು ಹುಳಿ ಸಿಹಿ, ಇದು ಕಾಲಪಕ್ವವಾದರೆ ವಾತಪಿತ್ತವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ದಾಹ ತೃಷ್ಣಾ ಜ್ವರತಾಪ ಶ್ರಮಹರವು, ಕೃಮಿವಿಷಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು. ವಾಂತಿ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಣಿಸುವುದು, ಬಂಧಕವು, ಅಪಕ್ವವಾಗಿದ್ದರೆ ಕಂಠಕ್ಕೆ ಅಹಿತವು, ವಾತವೃದ್ಧಿಕರವು, ಅಪಥ್ಯವು.

೭೪. ಸೀತಾಫಲ-ಶೀತಗುರು, ಸಿಹಿ, ಪಿತ್ತಹರ, ರುಚಿ ಬಲವಾತಕರವು.

೭೫. ಮಾದಲದ ಹಣ್ಣು (ಮಾತುಲುಂಗ) ಉಷ್ಣಲಘುರೂಕ್ಷವು, ಹುಳಿ ಒಗರು ಕಹಿ ಸಿಹಿ, ಅಗ್ನಿದೀಪನವು, ಅರುಚಿ ತೃಡ್ದಾಹಜ್ವರ ಶ್ವಾಸಕಾಸಾದಿಗಳನ್ನು ಹರಿಸುವುದು, ಇದರ ಕುಸುಮೆಯು ಶೂಲಗುಲ್ಮಾರ್ಶೋರೋಗಿಗೆ ಹಿತವು, ಓಕರಿಕೆ ವಾಂತಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಅತಿಸಾರಹರವು, ಬುದ್ಧಿವರ್ಧಕವು. ಇದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪಥ್ಯವು.

೭೬. ಹೇರಿಳೆ (ನಾರಂಗ) ಉಷ್ಣರೂಕ್ಷಗುರು, ಹುಳಿ ಕಹಿ ಒಗರು ಸಿಹಿ, ದುರ್ಜರವು, ಕಫವಾತಹರವು, ಕಿರುಳನ್ನು ಕೂಡ ಕರಗಿಸಿ ಹುಣ್ಣು ಮಾಡುವಷ್ಟು ತೀಕ್ಷ್ಣವು. ಇದು ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಾರ್ಹವಲ್ಲವು.

೭೭. ನಿಂಬೆ (ಜಂಬೀರ) ಗುರುಶೀತರೂಕ್ಷವು, ಹುಳಿ ಕಹಿ, ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಕರವು, ಕೃಮಿಕಫವಾತಹರವು, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಶ್ವಾಸಶೂಲಗುಲ್ಮಾದಿಗಳಿಗೆ ಹಿತವು. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯವು ಊಟಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೭೮. ಗಜನಿಂಬೆ, ರಾಜನಿಂಬೆ, ಸಿಹಿನಿಂಬೆ, ಇವೆಲ್ಲವು ೭೭ ನಿಂಬೆಯಂತೆ ಶೀತವೀರ್ಯವುಳ್ಳವು, ರೋಚನ ಪಾಚನ ದೀಪನ ಗುಣದಿಂದ ವಾತಹರವಾಗಿವೆ. ರಾಜನಿಂಬೆಯು ತ್ರಿದೋಷಹರವೆನ್ನುವರು.

೭೯. ಕವಂಳಿಕೆ (ಕರಮರ್ದ) ಉಷ್ಣಗುರುರೂಕ್ಷವು, ಹುಳಿ, ರಕ್ತಪಿತ್ತಕಫಪ್ರದವು, ಸುಪಕ್ವವಾಗಿದ್ದರೆ ಲಘು–ವಾತಪಿತ್ತಹರವು.

೮೦. ಅಂಬಟೆ (ಆಮ್ರಾತಕ) ಉಷ್ಣಗುರು ಸರವು, ಹುಳಿ ಒಗರು, ವಾತಹರವು. ಪಕ್ವವಾದರೆ ಸ್ವಾದು ಶೀತವು, ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ ಹರವು.

ISRT

೮೧. ಹುಣಿಸೆ (ಚಿಂಚಾ) ಉಷ್ಣಲಘು ರೂಕ್ಷಸರವು, ಹುಳಿ ಸಿಹಿ, ದೀಪನವು, ರುಚ್ಯವು, ಕಫವಾತಹರವು, ಪಿತ್ತವರ್ಧಕವು.

೮೨. ಬಿಚ್ಚಲ ಹುಣಿಸೆ (ಅಮ್ಲವೇತಸ) ಅತ್ಯುಷ್ಣಲಘು, ಶೂಲಗುಲ್ಮ ಹರ, ಭೇದಿಕಾರಿ, ಅಪಥ್ಯವು

೮೩. ತಾಳೆ (ತಾಲಫಲಂ) ಶೀತಗುರು, ಸ್ವಾದು, ಪಿತ್ತಹರ, ಮೂತ್ರ ವೃದ್ಧಿಕಾರಿ, ರಾಜಸವು.

೮೪. ಚಳ್ಳೆ (ಶ್ಲೇಷ್ಮಾತಕ) ಶೀತಗುರು, ಸ್ನಿಗ್ಧ, ಸ್ವಾದು, ಅತಿಕಫ ಕಾರಿ. ತೊಂಡೆಹಣ್ಣು ಇದೇ ಗುಣವಾದರೂ ಅಷ್ಟು ಕಫಕರವಲ್ಲ. ಪಿತ್ತದ ಉರಿಯನ್ನು ಮಾಣಿಸುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಮಲಬಂಧ ಮಾಡುವುದು.

೮೫. ಬಾದಾಮಿ (ವಾತಾಮ) ಉಷ್ಣಸ್ನಿಗ್ಧಗುರು, ಸ್ವಾದು, ಶುಕ್ರ ವೃದ್ಧಿ ಬಲಪುಷ್ಟಿ ಕರವು, ವಾತ ಪಿತ್ತ ವ್ರಣ ಹರವು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತವು.

೮೬. ಅಕ್ರೋಟು (ಅಕ್ಷೋಟ) ಉಷ್ಣಸ್ನಿಗ್ಧಗುರು, ಮಧುರ, ವಾತಹರ, ಬಲಕರವು, ಬೇಗನೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

೮೭. ಅಡಕೆ (ಪೂಗ) ಶೀತರೂಕ್ಷಗುರು, ಒಗರು, ಕಫಪಿತ್ತಹರವು, ಅಪಕ್ವವಾದರೆ ಅಗ್ನಿದೃಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು, ಸೊಕ್ಕು ಮೂರ್ಛೆ ಹೃದ್ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು. ವೀಳೆಯವಿಲ್ಲದೆ ಇದೊಂದನ್ನೇ ತಿಂದರೆ ಕ್ಷಯ ಕಾಮಿಲಾದಿವ್ಯಾಧಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

೮೮. ವೀಳೆಯವು (ತಾಂಬೂಲ-ನಾಗವಲ್ಲೀದಳ) ಉಷ್ಣ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಲಘುರೂಕ್ಷವು, ಕಾರ ಕಹಿ ಒಗರು, ಕಫವಾತ ಕ್ರಿಮಿವಿಷಹರವು, ಅನ್ನಜೀರ್ಣಕಾರಿ, ಮುಖ ಕಂಠ ಶುದ್ಧಿಕರವು, ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ವಮನ ವಿರೇಚನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಬೆವರುಬರಿಸಿ, ಶುಕ್ರವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಹೊರಗೆ ಹೊರಡಿಸುವುದು. ಅದರಿಂದ ಆಹಾರಬಲವಿಲ್ಲದಾಗ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ಗುರುಭೋಜನಮಾಡಿ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಇರತಕ್ಕವರಿಗೆ ಅನ್ನ ಪಚನಾರ್ಥವಾಗಿಯೇ ಆರ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ತಾಂಬೂಲಚರ್ವಣಾಭ್ಯಾಸವೇರ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಅನಾರ್ಯರಲ್ಲಿ ಧೂಮಪತ್ರಸೇವನ ಧೂಮಪಾನ ಮದ್ಯಪಾನಾದಿಗಳೂ ಅತ್ಯಶನಪರಿಣಾಮಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದಿವೆ ಯೆನ್ನುವರು.

೮೯. ಉಪ್ಪು (ಲವಣ) ಇದರ ಗುಣದೋಷಗಳು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. (೧೧೩-೧೧೪ ಪುಟ) ಎಲ್ಲಾ ಲವಣಗಳು ಕಣ್ಣುಕೂದಲು ಶುಕ್ರಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುವು. ಸೈಂಧವಲವಣವೊಂದು ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಬಾಧಕವಾಗದು.

೯೦. ಕ್ಷಾರಗಳು:—ಹಪ್ಪಳಕಾರ (ಸೋಡ) ನವಾಸಾಗರ ಬಿಳಿಗಾರವು, ಯವಕ್ಷಾರ ಸ್ವರ್ಜಿಕಾಕ್ಷಾರಾದಿಗಳು, ಅತ್ಯುಷ್ಣತೀಕ್ಷ್ಣಲಘುಗಳು, ಓಜಶ್ಯುಕ್ರದೃಷ್ಟಿಕೇಶರಕ್ತಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುವು. ಅಗ್ನಿಸಮಾನಗಳು. ಕಠಿನಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡತಕ್ಕುವು.

೯೧. ಹಿಂಗು:—ಉಷ್ಣತೀಕ್ಷ್ಣಲಘುರೂಕ್ಷವು, ಕಹಿ ಕಾರ, ಕಫವಾತಶೂಲಾಜೀರ್ಣಕ್ರಿಮಿ ಮಲಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು, ಅಗ್ನಿದೀಪಕವು, ಆಹಾರಪಾಚಕವು. ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪಮಾಡಿ ವಿದಾಹ ತಾಪ ಶಿರೋಭ್ರಮಣಾದಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು.

೯೨. ಅರಿಸಿನ (ಹರಿದ್ರಾ) ಉಷ್ಣಲಘು, ಒಗರು ಕಹಿ ಕಾರ, ಕಫವಾತಕ್ರಿಮಿಕುಷ್ಠ ಪಾಂಡುಶೋಫಾದಿ ಚರ್ಮರೋಗಹರವು, ಕಂಠಕ್ಕೆ ಹಿತವು.

೯೩. ಜೀರಗೆ (ಜೀರಕ) ಉಷ್ಣರೂಕ್ಷ ತೀಕ್ಷ್ಣಲಘು, ಕಾರ ಕಹಿ, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿಯೂ ಕಾರವೇ, ಸುಗಂಧ, ರುಚಿಕರ, ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕ, ಕಫವಾತಹರ, ಪ್ರವೃತ್ತಿಕಾರಿ, ವಮನಾದಿ ಪಿತ್ತವಿಕಾರವನ್ನು ಉಪಶಮನಮಾಡುವುದು.

೯೪. ಮೆಣಸು (ಮರಿಚ) ಉಷ್ಣತೀಕ್ಷ್ಣರೂಕ್ಷಲಘು, ರಸಪಾಕಗಳೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾರವು, ರೋಚನದೀಪನ ಪಿತ್ತಕೋಪನಗುಣವುಳ್ಳುದು. ಕಫಹರವು. ಹಸಿಯ ಮೆಣಸು ಗುರು, ಕಫಹರವಲ್ಲ, ಬಿಳಿಯ ಮೆಣಸು ಉಷ್ಣವಲ್ಲ, ದೃಷ್ಟಿಗೂ ಅಷ್ಟು ದೋಷಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಸಾತ್ವಿಕವು. ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯು ಅತ್ಯುಷ್ಣತೀಕ್ಷ್ಣರೂಕ್ಷವು, ಎಲ್ಲಾ ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ದೃಷ್ಟಿಶುಕ್ರಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅತಿವಿದಾಹಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಹೆಸರೇ ಇಲ್ಲ.

೯೫. ಶುಂಠಿ. (ನಾಗರ-ಶೃಂಗಬೇರ) ಉಷ್ಣಸ್ನಿಗ್ಧ ಸರ ಲಘು, ಕಾರ, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಆದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಶುಕ್ರಗಳಿಗೆ ಬಾಧಕವಲ್ಲವು. ಅಗ್ನಿದೀಪಕವು. ಕಫವಾತಹರವು, ಸ್ರೋತೋಬಂಧವನ್ನು ಹರಿಸುವುದು. ಹೃದ್ಯವು;

ಹಸಿಯ ಶುಂಠಿಯು ಇದೇ ಗುಣವಾದರೂ ರುಚ್ಯವು, ವೀರ್ಯಪ್ರದವು, ಕಂಠ ಸ್ವರಕ್ಕೆ ಹಿತವು. ಮಲಬಂಧಶೂಲಾಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು, ನೆಗಡಿ ಶ್ವಾಸಕಾಸಾದಿ ರೋಗಿಗೆ ಹಿತವು.

೯೬. ಹಿಪ್ಪಲಿ (ಪಿಪ್ಪಲಿ) ಉಷ್ಣಸ್ನಿಗ್ಧಲಘು, ಹಸಿಯ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಗುರು, ಕಾರ, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಕಫವಾತಹರವು, ದೀಪನವು, ಒಣಗಿದುದು ಪಿತ್ತ ಕೋಪನವು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ತರಕೂಡದು.

೯೭. ಕೊತ್ತುಂಬರಿ. (ಕುಸ್ತುಂಬುರು) ಉಷ್ಣರೂಕ್ಷಲಘು, ಒಗರು ಕಹಿ, ರೋಚನದೀಪನವು, ಕಫಪಿತ್ತಶಮನವು, ವಿಪಾಕದಲ್ಲಿ ಮಧುರವು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಿತವು.

೯೮. ಓಮು (ಅಜಮೋದಾ) ಉಷ್ಣತೀಕ್ಷ್ಣರೂಕ್ಷಲಘು, ಕಾರ ಕಹಿ ಒಗರು, ಪಿತ್ತವರ್ಧಕ, ದೀಪನ ಪಾಚನವು, ಕಫವಾತಹರವು.

೯೯. ಮೆಂತಿಯ (ಮೇಥಿಕಾ) ಶೀತ ಲಘುಮಂದ, ಕಹಿ ಒಗರು, ವಾತ ಪಿತ್ತಹರವು, ಬಂಧಕವು.

೧೦೦. ಲವಂಗ (ದೇವಕುಸುಮಂ) ಉಷ್ಣತೀಕ್ಷ್ಣರೂಕ್ಷಲಘು, ಕಾರ, ಕಫವಾತಹರ, ಪಾಚನವು. ಲವಂಗಚಕ್ಕೆಯು ಉಷ್ಣಲಘು, ಒಗರು ಕಾರ, ರೋಚನದೀಪನವು.

೧೦೧. ಏಲಕ್ಕಿ (ಎಲಾ) ಸ್ನಿಗ್ಧಶೀತ, ಕಾರ ಸಿಹಿ, ಜಾಕಾಯಿ ಜಾಪತ್ರೆ (ಜಾತಿ) ಉಷ್ಣಲಘು, ಕಹಿ ಕಾರ, ಇವೆಲ್ಲಾ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯವು, ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೇಲು. ಕಫಹರ, ಅಗ್ನಿದೀಪನವು, ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ವಿದಾಹ ಮಲಬಂಧ ಶಿರೋರೋಗಗಳುಂಟಾಗುವುವು.

೧೦೨. ಕುಂಕುಮಕೇಸರ (ಕಾಶ್ಮೀರ) ಉಷ್ಣತೀಕ್ಷ್ಣಲಘು, ಕಹಿಕಾರ ಒಗರು, ಕಫವಾತಹರವು, ಪಿತ್ತವರ್ಧಕವು, ದೀಪನವು, ವಿಷಕ್ರಿಮಿಶೀತರೋಗ ನಾಶಕವು. ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ರಕ್ತಾತಿಸಾರಾದಿ ತೀಕ್ಷ್ಣರೋಗಾಸ್ಪದವಾಗುವುದು.

೧೦೩. ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ (ಘನಸಾರ) ಶೀತಲಘು, ಕಾರ, ಪಿತ್ತದಾಹ ನೇತ್ರರೋಗಹರವು. ಸೌಮ್ಯವು. ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ನೆಗಡಿ ಹಿಡಿಯುವುದು.

೧೦೪. ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ (ಖಂಡಶರ್ಕರಾ) ಶೀತಸ್ನಿಗ್ಧ ಲಘು, ಸ್ವಾದು, ಕಫಪ್ರದ, ವಾತಪಿತ್ತಹರವು. ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾತ್ವಿಕವು.

೧೦೫. ಬೂರಾಸಕ್ಕರೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಶುಭ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ಶೈತ್ಯವು, ಲಾಘವವು, ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಕೆಂಪು ಕಪ್ಪು ಇದ್ದರೆ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಉಷ್ಣವು, ಗುರುವು ಆಗುವುದು.

೧೦೬. ಬೆಲ್ಲ (ಗುಡಃ) ಉಷ್ಣತೀಕ್ಷ್ಣಗುರು, ಸಿಹಿ ಹುಳಿ ಕಾರ, ಮೂತ್ರ ಮೇಹ ಕಫ ಪಿತ್ತರೋಗಿಗೆ ಅಹಿತವು, ವಿದಾಹಿ, ರಾಜಸವು.

೧೦೭. ಕಾಕಂಬಿ (ಫಾಣಿತಂ) ಗುರೂಷ್ಣವು, ಕಫವರ್ಧಕ, ಅಪಥ್ಯವು ತಾಮಸವು, ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲವು.

೧೦೮. ಜೇನುತುಪ್ಪ (ಮಧು) ಶೀತರೂಕ್ಷಲಘು, ತ್ರಿದೋಷಹರವು, ಸ್ಥೂಲಾಂಗರಿಗೆ ಹಿತವು, ಕ್ರಿಮಿವ್ರಣಹರವು. ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಕೆಮ್ಮು ಉಬ್ಬಸಗಳನ್ನು ಮಾಣಿಸುವುದು. ಪ್ರವೃತ್ತಿಕಾರಿ.

೧೦೯. ತುಪ್ಪ (ಘೃತಂ) ಶೀತಸ್ನಿಗ್ಧಗುರು, ಸ್ವಾದು, ವಾತಪಿತ್ತ ವಿಷ ಶೋಷ ಉನ್ಮಾದಾದಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು. ಕಫ ಶುಕ್ರ ಓಜಸ್ಸು ವರ್ಚಸ್ಸು ಮೇದಸ್ಸು ಆಯುಸ್ಸು ಸ್ಮೃತಿ ಬುದ್ಧಿ ಬಲ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಹಸುವಿನತುಪ್ಪ ಆಡಿನತುಪ್ಪ ಇವೆರಡು ನೇತ್ರಕ್ಕೆ ಹಿತವು, ಲಘುವು. ಕುರಿಯತುಪ್ಪವು ನಿಕೃಷ್ಟವು. ಈ ತುಪ್ಪಗಳಿಂದಾಗುವ ಅಜೀರ್ಣಾದಿದೋಷವು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಿಂದಲು ಬಿಸುನೀರಿಂದಲು ಪರಿಹರವು.

೧೧೦. ಎಣ್ಣೆ (ತೈಲಂ) ಉಷ್ಣಸ್ನಿಗ್ಧಲಘು, ಸಿಹಿ ಕಹಿ ಒಗರು, ವಾತಹರವು, ಪಿತ್ತವರ್ಧಕವು, ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾಧಾನ್ಯ ಗುಣವೇ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿಯು ಅಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವು, ಕುಸುಮೆ ಸಾಸುವೆ ಯೆಣ್ಣೆ ನಿಕೃಷ್ಟವು. ಹರಳೆಣ್ಣೆಯು ಉಷ್ಣಗುರು, ಒಗರು ಕಹಿ ಪಿಚ್ಛಿಲ (ಅಂಟು) ಆದರೂ ಶೂಲ ಗುಲ್ಮ ವಾತ ವಿಷಮಜ್ವರ ಕುಷ್ಠ ಶೋಫ ಉದರವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ವಿರೇಚಕವು, ಮಕ್ಕಳು ಮುದುಕರಿಗೆ ಅತಿಹಿತವು, ಬೇಗನೆ ಬೇಯದ ಬೇಳೆಕಾಳು ಕಾಯಿ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಅಭ್ಯಂಗಾದಿಲೇಪಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಸ್ತವು.

ISRT

೧೧೧. ಬೆಣ್ಣೆ (ನವನೀತಂ) ಸ್ನಿಗ್ಧಶೀತಗುರು, ಸ್ವಾದು ಹುಳಿ ಒಗರು, ವಾತಪಿತ್ತ ರಕ್ತಕ್ಷಯ ಕಾಸ ಮೂಲರೋಗಹರವು. ಅಗ್ನಿ ಬಲ ವೀರ್ಯ ವರ್ಣ ವೃದ್ಧಿಕರವು, ಇದು ಹೊಸದೇ ಉತ್ತಮವು.

೧೧೨. ಮೊಸರು (ದಧಿ) ಉಷ್ಣ ಸ್ನಿಗ್ಧಮಂದಗುರು, ಸಿಹಿ ಹುಳಿ ಒಗರು, ಅರೋಚಕ ವಾತಹರವು, ಕಫ ಪಿತ್ತ ಮೇದಸ್ಸುಗಳನ್ನು, ಅಗ್ನಿಬಲ ವೀರ್ಯಶೋಫಾದಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಬಿಸಿಮಾಡಿದ ಮೊಸರು ಬಂಧಕವು. ರಾತ್ರಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊಸರುಣ್ಣಬೇಕಾದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ತುಪ್ಪ ಹೆಸರುತೊವ್ವೆ ನೆಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ನೀರು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದನ್ನಾದರೂ ಬೆರಸಿಕೊಂಡೇ ಉಣ್ಣಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಜ್ವರ ಪಾಂಡು ಶೋಫ ಕುಷ್ಠಾದಿರೋಗವುಂಟಾಗುವುದು. ಮೊಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಹಸುವಿನದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವು. ಆಡಿನದೂ ಪಥ್ಯವೇ. ಎಮ್ಮೆಯದು ಅಪಥ್ಯವು, ವಸಂತಗ್ರೀಷ್ಮಶರದೃತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವುದುತ್ತಮವು.

೧೧೩. ಮಜ್ಜಿಗೆ (ತಕ್ರಂ, ಉದಶ್ವಿತ್, ಮಥಿತಂ, ಘೋಲಂ) ಮೊಸರಿಗೆ ಪಾದಭಾಗದಷ್ಟೇ ನೀರುಬೆರಸಿ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ ತಕ್ರವು. ಲಘು, ಹುಳಿ ಸಿಹಿ ಒಗರು, ಇದು ತ್ರಿದೋಷಹರವು, ಅಜೀರ್ಣ ಮಂದಾಗ್ನಿ ಶೋಫ ಉದರ ಗ್ರಹಣಿ ಗುಲ್ಮ ಪಾಂಡು ಮೂಲರೋಗ ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು ; ಮೊಸರಿಗೆ ಅರ್ಧಭಾಗ ನೀರುಸೇರಿಸಿ ಕಡೆದುದು ಉದಶ್ವಿತ್ತೆಂಬ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು. ಇದು ಕಫಕಾರಿ ; ಕೆನೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ ನೀರನ್ನು ಬೆರಸದೆ ಕಡೆದ ಮೊಸರೇ ಮಥಿತವೆಂಬಮಜ್ಜಿಗೆ—ಇದು ಕಫಪಿತ್ತಗಳನ್ನು ಹರಿಸುವುದು ; ಕೆನೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ ನೀರನ್ನು ಬೆರಸದೆ, ಕಡೆದಮೊಸರೇ ಘೋಲವೆಂಬ ಮಜ್ಜಿಗೆ. ಇದು ಸ್ನಿಗ್ಧಗುರು, ವಾತಪಿತ್ತಹರವು.

ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕುಬಗೆಯಾಗಿರುವ ಮಜ್ಜಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುದು ರೂಕ್ಷವು, ಬೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಕೂಡಿರುವುದು ಸ್ನಿಗ್ಧವು, ರೂಕ್ಷವು ಕಫಹರವು, ಲಘು; ಸ್ನಿಗ್ಧವು ವಾತಪಿತ್ತಹರವು, ಗುರುವು. ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಸಿ ಹೆಪ್ಪಿಟ್ಟ ಮೊಸರಿನ ಮೇಲಿನ ಕೆನೆಯಭಾಗವು ಸ್ವಾದು, ಆದರೂ ಇದು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಕಾರಿಯು, ವಾತಪಿತ್ತಶಮನವು, ಕಫವೃದ್ಧಿಕರವು. ಆ ಮೊಸರಿನ ಕೆಳ

ಗವು. ಹುಳಿ, ಲಘುರೂಕ್ಷವಾಗುವುದರಿಂದ ಕಫಹರವು, ಪಿತ್ತಕರವು, ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಆ ಯೆರಡುಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪಾದಾಂಶಜಲದೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡೆದರೆ ತಕ್ರವೆಂಬ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಾಗುವುದಷ್ಟೆ? ಇದು ಸರ್ವದೋಷಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಧಾತುಬಲ ಪುಷ್ಟಿಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಇಂತಹ ತಕ್ರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ವಾತವಿಕಾರವುಳ್ಳವರು ಕೊಂಚ ಸೈಂಧವಲವಣ ಮಿಶ್ರವಾಗಿಯೂ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರದವರು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆಯು, ಶ್ಲೇಷ್ಮರೋಗದವರು ಶುಂಠಿ ಮೆಣಸು ಹಿಪ್ಪಲಿ ಯವಕ್ಷಾರ ಈ ಚೂರ್ಣದೊಡನೆಯು ಕುಡಿಯುತ್ತಬಂದರೆ ಆಯಾ ರೋಗವಿಕಾರಗಳೆಲ್ಲವು ಶಮನವಾಗುವುವು. ಈ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಶೀತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಮೃತವು, ಉಷ್ಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಷವು, ಎಂದು ಸುಶ್ರುತಮತವು.

೧೧೪. ಹಾಲು (ಪಯಃ) ಸ್ನಿಗ್ಧಶೀತಗುರು, ಸ್ವಾದು, ವಾತಪಿತ್ತ ರಕ್ತಪಿತ್ತಹರವು, ಕಫಕಾರಿಯು, ಓಜಶ್ಶುಕ್ರಧಾತುವರ್ಧಕವು, ಉತ್ತಮ ರಸಾಯನವು. ಸಾತ್ವಿಕವು, ಇದು ಗವ್ಯವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವು, ಅದರಲ್ಲಿ ಧಾರೋಷ್ಣವು ಅಮೃತದಂತೆ ಸಂತರ್ಪಣವು. ಸರ್ವರಿಗೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಪ್ರದವು. (ಪುಟ ೫೬ ರಲ್ಲಿ ನೋಡಿ) ಈ ಹಾಲೊಂದರಿಂದಲೇ ಬಹುಕಾಲ ಬದುಕಿರಬಹುದು. ಅದರಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೃದ್ಧಿಕರವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಹುಳಿಗಳು, ಮದ್ಯವು, ಇದಕ್ಕೆ ವಿರೋಧಿಗಳು. ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಅತಿನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯಾಜೀರ್ಣಾದಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು, ಅತಿತೀಕ್ಷ್ಣಾಗ್ನಿಗೆ ಹಿತವು. ಆಡಿನಹಾಲು ಲಘು ಉಷ್ಣ, ಒಗರು, ತ್ರಿದೋಷಹರವು. ಚಿರಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿಷಕ್ಷಯಕಾಸಾದಿರೋಗಹರವು.

೧೧೫. ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು (ಇಕ್ಷುರಸಃ) ಶೀತಸ್ನಿಗ್ಧತೀಕ್ಷ್ಣಗುರು, ಸ್ವಾದು, ಕಫವಿದಾಹಕರವು, ವಾತಹರವು. ಮೂತ್ರಕಾರಿ, ವಮನವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಅಗಿದು ತಿಂದರೆ ಅಷ್ಟು ವಿದಾಹಿಯಲ್ಲ.

೧೧೬. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ (ಲಶುನ) ಉಷ್ಣತೀಕ್ಷ್ಣಸ್ನಿಗ್ಧಗುರು, ಕಾರ ಕಹಿ ಕ್ಷಾರ ಮಧುರ, ಕಫವಾತಹರ, ರಕ್ತಪಿತ್ತಕರ ದೃಷ್ಟಿಶುಕ್ರಗಳಿಗೆ ಬಾಧಕವಲ್ಲ, ನೀರುಳ್ಳಿ (ಪಲಾಂಡು) ಕಫಕಾರಿ, ಪಿತ್ತಕ್ಕೆ ವಿರೋಧಿಯಲ್ಲ.

ISRT

ಇವೆರಡು ಮಾಂಸಮದ್ಯಗಳಂತೆ ತಾಮಸಗಳು, ನಿಷಿದ್ಧಗಳು. ಗಂಧದಿಂದ ದುಷ್ಟಗಳು. ಹೀಗೆಯೇ ಮದ್ಯವರ್ಗ ಮಾಂಸವರ್ಗಗಳು ಕೂಡ ಅಸೇವ್ಯವಾದುದರಿಂದಲೇ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಿಲ್ಲ.

ಪಾನೀಯವರ್ಗವು.

"ಪಾನೀಯಂ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಪ್ರಾಣಾ ವಿಶ್ವಮೇವಚ ತನ್ಮಯಂ"

ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಪಂಚವು ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಬದುಕಿರುವುದು, ನೀರೇ ಪ್ರಾಣಾಧಾರವು, ನೀರು ಗಾಳಿ ಇವೆರಡು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಪರಿಶುದ್ಧವು ನಿರ್ಮಲವು ಆಗಿರುವುವೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಸುಖವು ಬೆಳೆಯುವುದು. ಅವು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಕಶ್ಮಲದಿಂದ ಕೂಡಿ ದುಷ್ಟವಾಗುವುವೋ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಅಲ್ಪಾಯು ರನಾರೋಗ್ಯ ದುಃಖಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ಮರೆಯಬಾರದು :—

"ನೀರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡೇ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು; ಯಾರೂ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ನೀರುಕುಡಿಯಕೂಡದು; ಮಂದಾಗ್ನಿಗಳು, ಗುಲ್ಮಾತಿಸಾರ ಪಾಂಡು ಗ್ರಹಣೀ ಶೋಫ ಮೂಲರೋಗವುಳ್ಳವರು, ಶರತ್ಕಾಲ ಬೇಸಗೆ ಹೊರತು ಉಳಿದ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥನು ಕೂಡ ಕೊಂಚಕೊಂಚವೇ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು."

ಹೀಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಸಾರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ನಾನಪಾನಗಳಿಗೆ ಶುದ್ಧಜಲವನ್ನೇ ಪಡೆಯಬೇಕು. ನೀರುಗಳು ನಾನಾವಿಧಗಳಾಗಿ ಇವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠವು ಗಂಗೋದಕವು, ಮಳೆಯ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದಿರಿಸಿದರೆ ಯಾವದೋಷವು ಇಲ್ಲದೆ ಅದೂ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟವೇ. ಉಳಿದ ವಾಪೀ ಕೂಪ ಸರಸ್ತಟಾಕ ನದೀ ಪ್ರಸ್ರವಣ ಪಲ್ವಲಾದಿ ಜಲಗಳು ದೇಶಕಾಲಾನುಗುಣವಾಗಿ ಗುಣದೋಷವುಳ್ಳುವಾಗಿವೆ. ಅದರಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಪಾನೀಯವರ್ಗವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು.

೧. ಸೋಪಾನಪಂಕ್ತಿಯಿಂದ ಇಳಿಯಲನುಕೂಲನಾದ ದೊಡ್ಡಬಾವಿಯೇ ವಾಪಿ. ಇದರ ನೀರು ಕೊಂಚ ಕಾರವು ತ್ರಿದೋಷಹರವು ಆಗಿರುವುದು.

೨. ಕೂಪವೆಂಬುದು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ತೋಡುವುದರಿಂದ ಬಂದ ನಿರ್ಮಲ ಮಧುರೋದಕವುಳ್ಳದ್ದು. ಇದು ಲಘು, ಸದಾ ಪಥ್ಯವು. ಇದು ಚೌಳು ಕಾರವಾಗಿದ್ದರೆ ದೀಪನವು, ಉಷ್ಣವು, ಕಫವಾತಹರವು, ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಕಾರಿಯೂ ಆಗಿರುವುದು.

೩. ಸರಸ್ಸು (ಪುಷ್ಕರಿಣಿ) ಬೆಟ್ಟ ನದಿಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತಾವರೆನೈದಿಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೊಳವು. ಇದು ಒಗರು ಸಿಹಿ ಆಗಿ ದಾಹಶಾಮಕವು ಲಘುವು ತಂಪು ರುಚ್ಯವು ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

೪. ಪ್ರಶಸ್ತಭೂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕಮಾಸ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ನೀರುನಿಲ್ಲುವ ಕೆರೆಯು ತಟಾಕವು. ಇದು ಮಧುರವು, ಶೀತವು, ಪಿತ್ತಹರವು, ಕಫಪ್ರದವು.

೫. ಬೆಟ್ಟದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಯೋ, ಬೆಟ್ಟದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಧುಮಿಕಿಯೋ ಮರಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು ಮಹಾನದಿ. ಈ ನೀರು ಲಘು, ಅಲ್ಪದೋಷವುಳ್ಳದ್ದು, ಶುದ್ಧವು, ಪಥ್ಯವು. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆ ನೀರೇ ಅಪಥ್ಯವು. ಇದು ಹರಿಯದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಮರಳನ್ನು ಬಗಿದು ತೆಗೆದ ಚಿಲುಮೆಯ ನೀರು ಉಷ್ಣವು, ಕಫಹರವು, ಅಗ್ನಿದೀಪನವು.

೬. ಬೆಟ್ಟದ ತಪ್ಪಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿ ಹರಿಯುವುದು ಪ್ರಸ್ರವಣವು. ಇದನ್ನು ತಲೆಪರಿಗೆ ಯೆನ್ನುವರು. ಶೀತ ಲಘು, ಸ್ವಾದು, ನಿರ್ಮಲವು, ಪಿತ್ತಹರವು, ಪಥ್ಯವು.

೭. ಪಲ್ವಲವು, ಸಣ್ಣಕುಂಟೆ. ಅಲ್ಪಜಲವು, ಬಹುಕಶ್ಮಲ, ಅಪಥ್ಯವು.

೮. ಗದ್ದೆತೋಟಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಿದು ಬರುವ ಕಾಲುವೆಗಳ ನೀರು ಸರ್ವದೋಷಾಕರವು, ಅಪಥ್ಯತಮವು.

ತಣ್ಣೀರು.

ಈ ಯೆಂಟುಬಗೆ ನೀರುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಣ್ಣೀರು ರೂಕ್ಷವುಷ್ಣಗುರು, ವಿಷ ಪಿತ್ತಭ್ರಮ ಉರಿ ಅಜೀರ್ಣ ವಾಂತಿ ಅತ್ಯಾಯಾಸ ದಾಹ ಮೂರ್ಛೆ ಕಾಸಶ್ವಾಸ ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತವು. ಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇನ್ನು

ISRT

ನೆಗಡಿ ವಾತರೋಗ ಗಂಟಲಬೇನೆ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ ಗುಲ್ಮರೋಗ ತೈಲಪಾನ ಜ್ವರಾರಂಭ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಪಾಚಿಗಟ್ಟಿ ಕೆಸರುತುಂಬಿಕೊಂಡು ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿ ಬೀಳದೆ ವಾಸನೆ ನೊರೆ ಕ್ರಿಮಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ನೀರನ್ನು, ಹಲ್ಲು ಚಳಿಯುವ ನೀರನ್ನು, ಶುದ್ಧಿಮಾಡದೆ ಕುಡಿಯಕೂಡದು. ಎಲ್ಲಾ ಭೂಮಿಗತವಾದ ನೀರನ್ನು ಅರುಣೋದಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಗೆದಿಡಬೇಕು. ಆಗ ಅದು ಉತ್ತಮಗುಣವಂತವೆನಿಸಿ ನಿರ್ಮಲವು ತಂಪು ಆರೋಗ್ಯವು ಆಗಿರುವುದು.

ಬಿಸುನೀರು.

ಬಿಸುನೀರು ಲಘು, ವಾತಶ್ಲೇಷ್ಮರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲು ಪಥ್ಯವೇ. ದೀಪನವು, ವಸ್ತಿಶೋಧನಕಾರಿ, ಅಜೀರ್ಣದೋಷವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದು. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ ಶೋಫ ಕ್ಷಯ ಕುಷ್ಠ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರೂರುವರೋಗ, ವ್ರಣ ಮೇಹ ಕಣ್ಣುಬೇನೆ ಅರೋಚಕ ನೆಗಡಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸುಖೋಷ್ಣವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ರಾತ್ರಿಕಾಸಿದ ನೀರು ಹಗಲು, ಹಗಲು ಕಾಸಿದ ನೀರು ರಾತ್ರಿಯು, ತಂಗುಳೆನಿಸಿ ಹುಳಿ ನೀರಸ ಗುರು ಆಗುವುದರಿಂದ ಅಹಿತವು. ಮದಾತ್ಯಯ ಮೂರ್ಛಾ ಶಿರೋಭ್ರಮಣಾದಿ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣೋದಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇ ಕೂಡದು. ಬಿಸುನೀರಿನ ಅಭ್ಯಾಸದವರಿಗೆಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಬಿಸುನೀರೇ ಹಿತವು. ತಣ್ಣೀರಿನ ಅಭ್ಯಾಸದವರಿಗೆ ಬಾವಿಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಕೆರೆಯನೀರು, ಕೆರೆಯ ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಬಾವಿಯ ನೀರು, ಅಹಿತವಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲವಣಾದಿ ವಿದಾಹಿಪದಾರ್ಥವನ್ನು ವರ್ಜನಮಾಡಿ ಅಲ್ಪವಾಗಿ ಸುಖೋಷ್ಣೋದಕವನ್ನು ಪಾನಮಾಡಬೇಕು.

ಊಟಮಾಡುವಾಗ ಆಗಲಿ, ಬೇರೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಲಿ, ಬಾಯಾರಿದಾಗೆಲ್ಲಾ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗೇ ಗಳಗಳನೆ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ನೀರುಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಎಂತಹವರಿಗೂ ಕೆಟ್ಟದೆಂದೇ ಹೇಳಿದೆ. ನೀರೇ ಕುಡಿಯದೆ ಅನ್ನವು ಜೀರ್ಣವಾಗದು, ನೀರು ಹೆಚ್ಚಿದರೂ ಜೀರ್ಣವಾಗ

ವು, ಆದರಿಂದ ಆಗಾಗ ಕೊಂಚಕೊಂಚವಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಜಲವನ್ನು ಆಚಮನ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

ಅನ್ನಪಾನವರ್ಗವು.

ಈ ದೇಹವು ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ಅನ್ನಾನುರೂಪವು, ಅನ್ನಮಯವು. ಉತ್ತಮಾನ್ನಪಾನಾದ್ಯಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳು ಬಾಳುವುದು. ಅಪಥ್ಯವಾದ ಅತ್ಯಶನಾತಿಪಾನಾದ್ಯಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಶಿಥಿಲವಾಗಿ ನಶಿಸುವುದು. ಆದರಿಂದ ಈ ದೇಹಧಾರಣಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮಾನ್ನಪಾನಾಭ್ಯಾಸವೇ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂಲಾಧಾರಸ್ತಂಭವೆನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರ ದೇಹವೂ, ಜಠರಾಗ್ನಿಯೂ, ಆಹಾರವು, ಒಂದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲ. ದೇಹವು ಉದ್ದ ಗಿಡ್ಡ, ಕೃಶ ಸ್ಥೂಲ, ಅತಿನೀಲ ಅತಿಶುಕ್ಲ, ಅತಿರೋಮ ಅಲ್ಪರೋಮ, ಹೀಗೆ ಬಗೆಬಗೆಯಾಗಿದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ಅತಿತೀಕ್ಷ್ಣ ಅತಿಮಂದ ವಿಷಮ ಸಮ ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯಾಗಿದೆ. ಆಹಾರವು ಮಧುರಾದಿಷಡ್ರಸದಿಂದಲೂ ಗುರುಲಘು ಶೀತೋಷ್ಣಾದ್ಯಷ್ಟವಿಧ ವೀರ್ಯದಿಂದಲೂ ಕೂಡಿ, ಭೋಜ್ಯ (ಉಣ್ಣುವುದು) ಭಕ್ಷ್ಯ (ಅಗಿಯುವುದು) ಲೇಹ್ಯ (ನೆಕ್ಕುವುದು) ಪೇಯ (ಕುಡಿಯುವುದು) ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯಾಗಿದೆ. ಮನೋಬುದ್ಧಿಗಳಂತು ಪ್ರತಿಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿಯೂ ಬಾಲವೃದ್ಧಾದ್ಯವಸ್ಥಾದಿ ಭೇದದಿಂದಲೂ ಕೂಡಿ ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಆದರಿಂದ ಅನ್ನಪಾನವಿಧಾನವು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಏಕರೂಪವಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಶೇಷವಿಧಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಸರ್ವಸಾಧಾರಣವಾದುವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಷ್ಠಿಸುತ್ತ ವಿಶೇಷಾಂಶಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರವರ ದೇಹಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನೂ, ಅವರವರ ಕಾಯಿಕ ವಿಹಾರ ವ್ಯಾಯಾಮಾದಿಕರ್ಮವನ್ನೂ, ಅನುಸರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಮೆಯಾಗುವ ಅವರವರ ಜಠರದ ಅಗ್ನಿಬಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆಯೇ ಪಥ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಅವರವರೇ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೇವಲ ಜಿಹ್ವಾರುಚಿಯೊಂದನ್ನೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಪಥ್ಯದ ತಿಂಡಿಗೆ ಆಶೆಪಟ್ಟು ವಿಧಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದಲೇ ದೇಹವು ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತವಾಗುವುದೆಂಬ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾರೂ ಯಾವಾಗಲು ಮರೆಯಬಾರದು.

ISRT

ಶ್ಲೋ॥ " ಅನಾತ್ಮವಂತಃ ಪಶುವದ್ಭುಂಜತೇ ಯೇ ಽ ಪ್ರಮಾಣತಃ।
ರೋಗಾನೀಕಸ್ಯ ತೇ ಮೂಲಮಜೀರ್ಣಂ ಪ್ರಾಪ್ನುವಂತಿ ಹಿ ॥ " ಅ-ವೇ

(ಯಾರು ಪ್ರಕೃತಿಪುರುಷಸ್ವರೂಪವನ್ನು ದೇಹೇಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿಯದೆ ಪಶುಗಳಂತೆ ಮಿತಿಮೀರಿ ತಿನ್ನುವರೋ ಅಂತಹ ಬುದ್ಧಿಹೀನರು ಸರ್ವರೋಗ ಸಂಘಕ್ಕೂ ಮೂಲವಾದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರಲ್ಲವೆ?) ಹೀಗೆ ಸಾರುವ ಆಯುರ್ವೇದವಚನವನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅನ್ನಪಾನವಿಧಿಯ ಮುಖ್ಯಸಾರಾಂಶವಾದ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯವಿವೇಕವನ್ನು ಲಾಘವ ಗೌರವ ವಿಮರ್ಶೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ತಿಂಡಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತರುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಆ ವಿಮರ್ಶೆಯ ಕ್ರಮವೆಂತೆಂದರೆ :—

ಶ್ಲೋ॥ " ಅನ್ನಪಾನವಿಧಾವುಕ್ತಂ ಯದ್ದ್ರವ್ಯೇ ಗುರುಲಾಘವಂ ।
ಅಗ್ನಿನಾ ತದ್ವಿಜಾನೀಯಾತ್ ಪಚನೇನ ಚಿರಾಚಿರಂ ॥ "

(ಅನ್ನಪಾನವಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಯಾವ ಗುರು ಲಘು ಭಾವವು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯು ತನ್ನ ಜಠರಾಗ್ನಿಯ ಬಲಾಬಲಗಳ ಶೀಘ್ರಪಾಕ ಚಿರಪಾಕ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.) ಹೇಗೆಂದರೆ:- ಆಹಾರವು ಅನ್ನಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲದೆ ಬೇಗನೆ ಪರಿಪಾಕವಾಗಿ ರಸರಕ್ತಾದಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದರೆ ಅದು ಲಘ್ವಾಹಾರವೆಂದು, ಹಾಗೆ ಬೇಗನೆ ಪಕ್ವವಾಗದೆ ತಿಂದ ತಿಂಡಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಜಠರದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ಎದೆಗೆ ನೀರೇರುವದು, ಪಕ್ಕೆಗಳೊಡೆಯುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಬಿಗುವು ನೋವು ದಾಹ ತೇಗು ಉಂಟಾಗುವುದು, ಆಯಾಸ ಆಲಸ್ಯ ಅತಿನಿದ್ರೆ, ಈ ತಾಮಸಭಾವಗಳೇರ್ಪಟ್ಟರೆ ಅದು ಗುರ್ವಾಹಾರವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಯಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಡ ಅನ್ನವು ನಿತ್ಯವು ಶೀಘ್ರಪರಿಣಾಮಹೊಂದುವುದೋ ಅವರ ದೇಹವು ಚಿರಪರಿಣಾಮಿ ಯೆನಿಸಿ ಬಹುಕಾಲ ಬಾಳುವುದು. ಯಾರ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಡ ಅನ್ನವು ಬೇಗನೆ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಚಿರಪರಿಣಾಮ ಹೊಂದುವುದೋ ಎಂದರೆ—ಉಂಡು ಒಂದೆರಡು ಜಾವವಾದರೂ ಅರಗದೆಯೆ ಆಗ ಉಂಡಂತೆ ವಾಸನೆಯೋ ಹುಳಿ ಕಾರದ ತೇಗೋ ಉಂಟಾಗು

ತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರ ದೇಹವು ಶೀಘ್ರಪರಿಣಾಮಿಯೆನಿಸಿ ಬೇಗನೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುವು ದು. ಆದುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು ಬೇಕಾದರೆ ಲಘುವಾಗಿ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವ ಹಿತಾಹಾರವನ್ನೇ ನಿತ್ಯವು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತ ಅದು ಶೀಘ್ರಪರಿಪಾಕವಾಗುವಂತೆ ತಕ್ಕ ವ್ಯಾಯಾಮಪರನಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದು ಅತಿಶ್ರಮಪಡಬಾರದು. ಶ್ರಮಪಡದೆಯೇ ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳ್ಳಿರಲೂ ಕೂಡದು. ಯುಕ್ತವಾದವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕ್ಲೃಪ್ತವಾಗಿ ನಡೆಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು.

ಅಂತು ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯಾಹಾರ ವಿವೇಕವು, ಅದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಲಾಘವ ಗೌರವ ನಿಶ್ಚಯವು, ಜಠರಾಗ್ನಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫಾಧಿಕ್ಯಗಳಿಂದ ವಿಷಮಾಗ್ನಿ ತೀಕ್ಷ್ಣಾಗ್ನಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಗಳು ಏರ್ಪಡುವುವು. ಆ ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಸಾಮ್ಯದಿಂದ ಸಮಾಗ್ನಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಈ ಚತುರ್ವಿಧಾಗ್ನಿಗಳನ್ನು ತತ್ತತ್ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ಊಹಿಸಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅದೆಂತೆಂದರೆ:—

೧. ಪಿತ್ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ತೀಕ್ಷ್ಣಾಗ್ನಿಯಾದವನು—ಅಪಥ್ಯವಾದ ಗುರು ಪದಾರ್ಥವನ್ನೇ ಅಮಿತವಾಗಿ ತಿಂದರೂ, ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಥೂಲಪುಷ್ಟಾಂಗನಾಗಿಯು ನಿಶ್ಚಿಂತನಾಗಿಯು ಇರುತ್ತ ಅತಿವ್ಯಾಯಾಮಾದಿ ಗಳಿಂದ ಆಗಾಗ ಪಿತ್ತಾಜೀರ್ಣ ರೋಗ ವುಳ್ಳವನಾಗಿರುವನು.

೨. ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ಮಂದಾಗ್ನಿಯಾದವನು—ಪಥ್ಯವಾದ ಲಘು ಪದಾರ್ಥವನ್ನೇ ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೆ ಆಗಾಗ ಅತಿಸಾರ ವಾಂತಿ ಅಜೀರ್ಣಗಳಿಂದ ಕಫರೋಗಿಯಾಗುತ್ತ ಕೃಶನಾಗಿ, ವ್ಯಸ ನಿಯು ಕೆಲಸ ಕೈಯಲ್ಲಾಗದವನು ಆಗಿ, ಆಲಸನೆನಿಸಿಕೊಂಡಿರುವನು.

೩. ವಾತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದ ವಿಷಮಾಗ್ನಿಯಾದವನು—ಮಿತಲಘುಪಥ್ಯಾನ್ನಪಾ ನಾದಿಗಳಿಂದ ಉಪಚರಿಸಿದಾಗ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗುತ್ತ, ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿ ಅಪಥ್ಯಗು ರ್ವಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಆರೋಗ್ಯಬಲಶಾಲಿ ಯೆನಿಸುತ್ತ, ವಾ ತಾಧಿಕ್ಯದಿಂದಲೇ ಒಮ್ಮೆ ಪುಷ್ಟಾಂಗನಾಗಿಯು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಡವಾಗಿ ಯು, ಒಮ್ಮೆ ಶ್ರಮಸಹಿಷ್ಣುವಾಗಿಯು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೇ ಸಹಿಸದಂತಹ ಆಲಸನಾಗಿಯು, ಕಾಣಬರುವನು.

ISRT

೪. ತ್ರಿದೋಷಗಳ ಸಾಮ್ಯದಿಂದ ಸಮಾಗ್ನಿಯಾದವನು—ಮೇಲೆಹೇಳಿದ ವಿಪರೀತಲಕ್ಷಣವೊಂದೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹಿತಮಿತಾನ್ನಪಾನದಿಂದ ಸ್ವಸ್ಥನು, ಅಹಿತಾಮಿತಾನ್ನಪಾನದಿಂದ ಅಸ್ವಸ್ಥನು, ಆಗುತ್ತ ಆಹಾರಾನುಗುಣವಾದ ಸಾಧಾರಣವ್ಯಾಯಾಮಬಲದಿಂದ ಕೂಡಿ ದೀರ್ಘಾಯುರಾರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವಂತನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು. ಇವನು ತನ್ನ ಸಮಾಗ್ನಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣಾರ್ಥವಾಗಿ ಅನ್ನಪಾನವಿಧಿಯನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯವು ಆಚರಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯದೀರ್ಘಾಯುರ್ಬಲವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಡೆಯುವನು. ಮಿಕ್ಕ ಮೂರುಬಗೆಯ ಅಗ್ನಿಯುಳ್ಳವರು ಅನ್ನಪಾನವಿಧಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು ತಪ್ಪದೆ ಅನುಷ್ಠಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ದೋಷವೈಷಮ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮಾಗ್ನಿಗಳೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಳಿಕ ಆ ಸಮಾಗ್ನಿಸಂರಕ್ಷಣದ ದೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣಾಯುರಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲರ್ಹರಾಗುವರು.

ಶ್ಲೋ॥ "ತದಗ್ನಿಂ ವಿಧಿವದ್ಯುಕ್ತೈರನ್ನಪಾನೇಂಧನೈರ್ಹಿತೈಃ।
ಪಾಲಯೇತ್ಪ್ರಯತಸ್ತಸ್ಯ ಸ್ಥಿತೌಹ್ಯಾಯುರ್ಬಲಸ್ಥಿತಿಃ॥"
ಯೋಹಿಭುಂಕ್ತೇ ವಿಧಿಂ ಮುಕ್ತ್ವಾ ಗ್ರಹಣೀದೋಷಜಾನ್ ಗದಾನ್।
ಸಲೌಲ್ಯಾಲ್ಲಭತೇಶೀಘ್ರಂ ತಸ್ಮಾನ್ನೋಲಂಘಯೇದ್ವಿಧಿಂ॥"

(ಆದುದರಿಂದ ಆ ಜಾಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಮುಂದೆಕ್ಕೆ ಸುಖಪ್ರದವಾದ ಅನ್ನಪಾನವೆಂಬ ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯಗೆ ಅದೊಂದು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲವೇ ಆಯುಸ್ಸು ಬಲವು ಇರುವುದು; ಯಾವನಾದರೆ ಅನ್ನಪಾನವಿಧಿಯನ್ನು ಮೀರಿ ಚಾಪಲ್ಯದಿಂದ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವನೋ ಅವನು ಬೇಗನೆ ಉದರಶೂಲೆ ಅತಿಸಾರ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಗ್ರಹಣಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವನು. ಆದರಿಂದ ಅನ್ನಪಾನವಿಧಿಯನ್ನು ಯಾರೂ ಮೀರಬಾರದು.) ಹೀಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಸಾರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅನ್ನಪಾನವಿಧಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಯಿತಷ್ಟೆ? ಆ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಹೋದರೆ ಅದರ ಮೂಲಗಳೇ ಎಂಟುಬಗೆಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಎಂತೆಂದರೆ:—

ಆಹಾರವಿಧಿಮೂಲಗಳು. ೮.

೧ ವಸ್ತುಸ್ವಭಾವ, ೨ ಸಂಸ್ಕಾರ, ೩ ಸಂಯೋಗ, ೪ ಪರಿಮಾಣ, ೫ ದೇಶ, ೬ ಕಾಲ, ೭ ಭೋಕ್ತೃ, ೮ ಭೋಜನ; ಎಂಬೀ ಯೆಂಟು ಬಡ ಗಳೂ ಭದ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಅನ್ನಪಾನವು ಹಿತಪ್ರಭಾವವುಳ್ಳದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಮಾಡುತ್ತ ಬರುವುದು. ಆ ಯೆಂಟರಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಯುಂಟಾ ದರೆ ಆಗ ಆ ಅನ್ನಪಾನವು ಅಹಿತಪ್ರಭಾವವುಳ್ಳದಾಗಿ ರೋಗವನ್ನೋ ಮರಣವನ್ನೋ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಅದೆಂತೆಂದರೆ :—

೧. ವಸ್ತುಸ್ವಭಾವ.—ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಶೀತೋಷ್ಣ ಗುರುತ್ವ ಲಘುತ್ವಾದಿಗಳು. ಉದ್ದು ಸ್ವಭಾವಗುರು, ಹೆಸರು ಸ್ವಭಾವ ಲಘು, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಿಂದೆ ಪುಟ ೧೩೩ ರಿಂದ ೧೫೬ ರ ವರೆಗೆ ಹೇಳಿದೆ.

೨. ಸಂಸ್ಕಾರ.—ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನಸುವುದು ತೊಳೆಯು ವುದು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸುವುದೇ ಮೊದಲಾದುದರಿಂದ ಮೊದಲಿದ್ದ ಗುಣ ಗಳು ಬದಲಾಗಿ ಬೇರೆ ಗುಣಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಅಡುಗೆಯ ವಿಧಾನವೆಲ್ಲವು ಸಂಸ್ಕಾರರೂಪವೇ. ಇದು ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರಪದ್ಧತಿಯ ಮೇರೆಗೆ ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಅಹಿತವಾಗುವುದು. ಮೊಸರುಕಡೆಯುವುದು, ಕಾಯಿತುರಿ ಯುವುದು, ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚುವುದು, ಅನ್ನ ಕಲಸುವುದು, ಅಗಿಯುವುದೇ ಮುಂತಾದ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಾರವು ಸಂಸ್ಕಾರರೂಪವೇ ಎಂದು ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

೩. ಸಂಯೋಗ.—ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇರಿಕೆ. ಅಡುವಾಗ ಉಪ್ಪು ಮೊದಲಾದುವನ್ನು ಬೆರಸುವುದಲ್ಲದೆ ಹಾಗೆ ಅಟ್ಟ ಅನ್ನ ತೊವ್ವೆ ಮುಂತಾ ದ ಅನೇಕಪಕ್ವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲವೇ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿಸುವು ದುಕೂಡ ಸಂಯೋಗವೇ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉದರಕ್ಕೆ ಬಹುಪದಾರ್ಥವು ಒನ್ಮೆಯೇ ಸೇರುವುದು ಮಾತ್ರ ಬಾಧಕವು.

೪. ಪರಿಮಾಣ.—ಅಳತೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರೆ ಮಿತಿ ಮಾನ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ವಾಗಿದೆ. ಇದು ಯಾವಾಗಲು ಎಲ್ಲಿಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೇ ನಿಲುಕಡೆಯ ಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಪ್ರಕೃತಿ ಅಗ್ನಿಬಲ ವಯಸ್ಸು ಕರ್ಮ ದೇಶ

ಕಾಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತನಗೆ ತಾನೇ ಸ್ಥೂಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಧಿಕ ನ್ಯೂನ ಮುಂತಾದ ಪರಿಮಾಣವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. "ಇದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡದೆಯೆ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ಅನ್ನವನ್ನೋ ನೀರನ್ನೋ ತುಂಬಿದರೆ ಒಡನೆಯೆ ಮೃತ್ಯುವಶವಾಗುವನು. ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕೊಡದಿದ್ದರೂ ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ಕಾಳಿನಷ್ಟೆ ಕೊಟ್ಟರೂ ಧಾತುಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ದೇಹವು ಬಿದ್ದುಹೋಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಅನ್ನಪಾನಗಳು ಉಚಿತ ಪರಿಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು." ಎಂದು ಧರ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವು, ತ್ರಿವಿಧಕುಕ್ಷೀಯವೆಂಬ ಆಯುರ್ವೇದಭಾಗವು, ಸಾರುತ್ತದೆ.

ಶ್ಲೋ॥ "ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮನಾಯುಷ್ಯ ಮಸ್ವರ್ಗ್ಯಂಚಾತಿಭೋಜನಂ।
ಅಪುಣ್ಯಂ ಲೋಕವಿದ್ವಿಷ್ಟಂ ತಸ್ಮಾತ್ತತ್ಪರಿವರ್ಜಯೇತ್॥ ಮ. ೨-೫೭."
"ಗುರೂಣಾಮರ್ಧಸೌಹಿತ್ಯಂ ಲಘೂನಾಂ ನಾತಿತೃಪ್ತತಾ।
ನಾತಿಸಾಹಿತ್ಯಮಾಚರೇತ್ ; ನಚೈವಾಧ್ಯಶನಂಕುರ್ಯಾತ್॥ ಆ-ವೇ."

ಸಮಾಗ್ನಿಯಾದವನು ನಿತ್ಯವು ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಎಷ್ಟು ಲಘುವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವುಳ್ಳುದಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಮೂರುಪಾಲು ಮಾಡಿ, ಒಂದುಭಾಗವನ್ನು ಅನ್ನ ರೊಟ್ಟಿ ಮುಂತಾದ ಘನವಸ್ತುಗಳಿಂದಲು ೨ನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸಾರು ನೀರು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮುಂತಾದ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲು ತುಂಬಿ, ಮೂರನೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಏನೂ ತುಂಬದೆ ವಾಯುಸಂಚಾರಾರ್ಥವಾಗಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಉಳಿಸಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸಮಪರಿಮಾಣವುಳ್ಳ ತೃಪ್ತಿಭೋಜನವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷವುಂಟು :—

"ಅನ್ನಾದಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಕ್ವವಾಗಿ ಲಘುವಾಗಿದ್ದಾಗಲೇ ಈ ತ್ರಿವಿಧಕುಕ್ಷೀಯ ನಿಯಮವು. ಅದೊಂದುವೇಳೆ ಗುರುಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧವನ್ನೇ ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು."

ಎಂದಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲು ಮನುಷ್ಯನು ಪಶುವಿನಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶವಿರುವಮಟ್ಟಿಗೂ ತುಂಬ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಸಂತೃಪ್ತಿಯ ಅಭ್ಯಾ...

ISR

ಮಾಡಲೇಕೂಡದು. ಪಶುವಾದರೋ ತಿಂದಮೇಲೆ ಮೆಲಕಾಡಿಸುವುದು, ಭಾರ ಹೊರುವುದು, ಓಡುವುದೇ ಮುಂತಾದುದರಿಂದ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನರನು ಅಲಸನಾಗಿ ಕೆಡುವನು. ತೃಪ್ತಿಯೆಂಬುದು ಮನಸ್ಸಿನ ಧರ್ಮವಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ದೇಹಧರ್ಮವಲ್ಲವಷ್ಟೆ? ಅದರಿಂದ ಆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅತ್ಯಾಶೆಗೊಳಗಾಗಿಸಿ ಅತಿತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಿಳಿಸ ಕೂಡದೆಂಬುದೇ ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತವು. ಒಂದುವೇಳೆ ಉತ್ತಮಾನ್ನಪಾನದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಶೆಯಿಂದ ಅತ್ಯಶನಮಾಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂತರ್ಪಣ ವಧಿಕವಾದರೆ ಒಡನೆಯೇ ಅಪತರ್ಪಣವು (ಲಂಘನ—ಉಪವಾಸವು) ವಿಹಿತವಾಗಿದೆ. ಉಪವಾಸ ಏಕಭಕ್ತ ನಕ್ತ ಅಯಾಚಿತ ವ್ರತದಾನ ಈ ಯಾರುಬಗೆಯ ಧರ್ಮಗಳು ಆರ್ಯರಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಮಿತಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಅನ್ನದೋಷಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಆಯುರ್ವೃದ್ಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಏರ್ಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಈ ವಿಷಯವೆಲ್ಲವು ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಳಿಯ ಯಜ್ಞದಾನತಪೋಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

೫. ದೇಶವು.—ಊಟದ ಮನೆ, ಅಡುಗೆಯ ಮನೆ, ಭೋಜ್ಯಪದಾರ್ಥದ ಉತ್ಪತ್ತಿಭೂಮಿ, ಇವುಮೂರು ಕ್ರಿಮಿಕೀಟ ವಿಷ ದುರ್ಗಂಧಾದಿದೋಷವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೊಂದು ಕಶ್ಮಲವೂ ಇರದೆ ಶುಚಿಯಾದುದಾಗಿರಬೇಕು. ಜಲಪ್ರಾಯದೇಶದ ಶಾಕಧಾನ್ಯಾದಿಗಳು ಗುರುವೆಂದು, ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿಲ್ಲದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದುದು ಲಘುವೆಂದು ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡಬೇಕು.

೬. ಕಾಲವು.—ಋತುಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ೧ವೇಳೆಯೋ, ೨ವೇಳೆಯೋ, ಕ್ಲೃಪ್ತಪ್ರಕಾರವೇ ಉಣ್ಣಬೇಕು. ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯು ಅರ್ಧರಾತ್ರದಲ್ಲಿಯು ಉಣ್ಣಕೂಡದು. ಯುಕ್ತಕಾಲವನ್ನು ಮೀರಲೂ ಕೂಡದು. ಈ ಕಾಲವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದಲೇ ಅಧ್ಯಶನ ವಿಷಮಾಶನಾದಿ ದೋಷಗಳೇರ್ಪಟ್ಟು ಮರಣವನ್ನೋ ಕ್ಷಯಾದಿ ಘೋರವ್ಯಾಧಿಯನ್ನೋ, ಉಂಟುಮಾಡುವುವು. ಅಧ್ಯಶನವೆಂದರೆ ಮೊದಲುಂಡುದು ಜೀರ್ಣಿಸದೆ ಇರುವಾಗ ಮರಳಿಯು ಉಣ್ಣುವುದು. (ಮೇಲೆ ಮೇಲೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸವು) ವಿಷಮಾಶನವೆಂದರೆ:—ಬಹಳಹೊತ್ತು ಹಸಿದಿದ್ದು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿಯೋ, ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿಯೋ, ಗುರು ಲಘು ವಿವೇಕವಿಲ್ಲದೆ ಉಣ್ಣುವುದು.

೭. ಭೋಕ್ತೃ.—ಹಸಿದು ಭೋಜನಮಾಡತಕ್ಕವನು—ತಾನು ಸ್ವಸ್ಥನೋ ರೋಗಿಯೋ, ಬಾಲನೋ ವೃದ್ಧನೋ, ಕಾಯಿಕಕಷ್ಟದವನೋ ಆಲೋಚನಾದಿಮಾನಸವ್ಯಾಪಾರದವನೋ, ಎಂತಹಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಯೆಂಬುದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ತನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಲಿಷ್ಠನು ಗುರ್ವಾಹಾರವನ್ನು, ದುರ್ಬಲನಾದವನು ಲಘ್ವಾಹಾರವನ್ನು, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಭಯ ಶೋಕ ಚಿಂತಾ ಕೋಪ ದುಃಖಗಳನ್ನು ತಾರದೆ ಸಂತೋಷವನ್ನೇ ತಂದುಕೊಂಡು ಭೂತದಯಾಪರನಾಗಿ ತನ್ನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ತಾನು ಭುಂಜಿಸಬೇಕು.

ಶ್ಲೋ॥ - ಮಾತ್ರಯಾಪ್ಯಭ್ಯವಹೃತಂ ಪಥ್ಯಂಚಾನ್ನಂ ನಜೀರ್ಯತಿ ।
ಚಿಂತಾಶೋಕಭಯಕ್ರೋಧದುಃಖಶಯ್ಯಾಪ್ರಜಾಗರೈಃ ॥ ಆ-ವೇ. "

ಎಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅಳುತ್ತ ಅಂಜುತ್ತ ಕೋಪಿಸುತ್ತ ಇರುವಾಗ ಏನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಹಾಗೆ ತಿಂದುದು ಮಿತಪಥ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ರಸಮಿಶ್ರವಾಗದೆ ಜೀರ್ಣಿಸದೆ ಉದರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ನಿಂತು ವ್ಯಾಧಿಹೇತುವಾಗುವುದು.

೮. ಭೋಜನವು.—ಕ್ಷುತ್ತು ಉಳ್ಳವನು ಶೌಚ ಸ್ನಾನ ದೇವಾರಾಧನಾದಿಗಳಾದಮೇಲೆ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದು ಇಷ್ಟಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಋಜುವಾಗಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಇಷ್ಟವಾದ ಅನ್ನವನ್ನು ಕಂಡ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಪ್ರಶಂಸಿಸುತ್ತ, ಬೇರೇಕಡೆ ಮನಸ್ಸಿಡದೆ ಮಾತನಾಡದೆ ನಗದೆ ಆಹಾರದ ಗುರುಲಘುಸ್ನಿಗ್ಧೋಷ್ಣಾದಿಗುಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತ, ಅತಿತೀವ್ರವು ಅತಿವಿಲಂಬವು ಆಗದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುತ್ತ, ಅತಿಘನವೂ ಅತಿದ್ರವವೂ ಆಗದೆ ಬೆಣ್ಣೆಯಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು ಕಾರದ ವ್ಯಂಜನವನ್ನು ಉಳಿದು ಮಧುರಪ್ರಾಯವು ಅವಿರುದ್ಧವು ಆದ ಅನ್ನವನ್ನೇ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ವಿರುದ್ಧವೆಂದರೆ ಅತ್ಯುಷ್ಣಕ್ಕೆ ಅತಿಶೀತವು, ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಥ್ಯವು, ಹಾಲಿಗೆ ಹುಳಿ ಬೆರೆತಂತೆ ಬೆರೆಯುವುದು. ಹಾಗೆ ಬೆರೆತುದನ್ನು ಸಮಶನವೆನ್ನುವರು. ಇದುಕೂಡ ಅಪಮೃತ್ಯುವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು. ಆದರಿಂದ ಊಟದಲ್ಲಿ ವಿರೋಧವುಂಟಾಗದಂತೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸ್ವಭಾ

ವದಿಂದಲು, ಕೆಲವು ಪಾಕಾದಿಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದಲು, ಕೆಲವು ಪರಿಮಾಣಾಧಿಕ್ಯ ದಿಂದಲು, ಮತ್ತೆಕೆಲವು ತನ್ನ ದೇಶಕಾಲದೇಹಾವಸ್ಥಾದಿಗಳಿಂದಲು, ತೆಗದು ಕೊಂಡ ಆಹಾರವು ವಿರಸವಾಗಿ ವಿಷದಂತೆ ವಿಕಟಿಸುವುದು. ಅದೆಲ್ಲವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಿಸಲ್ಪಡುವುವು :—

೧. ತುಪ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಇವೆರಡು ಸಮವಾಗಿ ಬೆರತರೆ ವಿಷವಾಗು ವುದು, ಹುಳಿ ಒಗರು ಉಳ್ಳ ಫಲಾಹಾರದೊಡನೆ ಹಾಲುಕುಡಿಯುವುದು, ಇವೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಭಾವವಿರುದ್ಧವು.

೨. ಅತಿಪಕ್ವ ಅಪಕ್ವ ವಿಪರೀತಪಕ್ವ ಎಂದರೆ ಸುಟ್ಟು ಸೀದು ಹೊರಗೆ ಬೆಂದು ಒಳಗೆ ಬೇಯದೆ ಇಂಗಿ ಬತ್ತಿ ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟು ಹಳಸಿ ದುರ್ವಾಸನೆಯೂ ದುದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಸಂಸ್ಕಾರವಿರುದ್ಧವು.

ಲಘುವಾಗಿದ್ದರೂ ಸುಪಕ್ವವಾಗಿದ್ದರು ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಮಾತ್ರಾವಿರುದ್ಧವು.

೩. ಉಷ್ಣದೇಶಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೀಕ್ಷ್ಣರೂಕ್ಷವಸ್ತುವನ್ನು, ಶೀತ ಪ್ರದೇಶ ಶೀತಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಶೀತಸ್ನಿಗ್ಧಮಂಧವಸ್ತುವನ್ನು, ಸೇವಿಸುವುದು ವೀರ್ಯವಿರುದ್ಧವು.

ದೇಹಸ್ವಭಾವವು ದೇಶಕಾಲಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದೇಶಕಾಲ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತಾಚರಣವೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು.

೪. ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕ್ಷುತ್ತಾಗದೆ ಅಕಾಲ ದಲ್ಲಿ ಅನಿಷ್ಟಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಶುಚಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದೆಲ್ಲ ಕ್ರಮವಿರುದ್ಧವು.

೫. ಸ್ನಿಗ್ಧ ಮಧುರಾದಿಸಾತ್ವಿಕಾಹಾರಾಭ್ಯಾಸದವನು ರೂಕ್ಷಕ್ಷಾರಾದಿ ರಾಜಸತಾಮಸಾಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಸಾತ್ಮ್ಯ (ಅಭ್ಯಾಸ) ವಿರುದ್ಧವು.

೬. ಅತಿಶ್ರಮ ಅತಿವ್ಯಾಯಾಮ ವುಳ್ಳವನು ಅತಿಲಘ್ವಾಹಾರವನ್ನು, ಅತಿನಿದ್ರಾಲಸ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಅಲಸನಾಗಿರುವನು ಅತಿಗುರ್ವಾಹಾರವನ್ನು, ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಸ್ಥಾವಿರುದ್ಧವೆನಿಸಿ ವಿಷವಾಗುವುದು.

ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದವು.

೭. ಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿ—ಉದ್ದು ಅವರೆ ನೆಲಗಡಲೆ ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ ಯವ, ಶಾಕದಲ್ಲಿ—ಸಾಸುವೆಸೊಪ್ಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಚೌಳುಪ್ಪು, ಕ್ಷಾಕಂಬಿ, ಕುಸುಮೆಯೆಣ್ಣೆ, ಕುರಿಯ ಹಾಲು ತುಪ್ಪ, ಒಡೆದ ಮೊಸರು—ಹಾಲು, ಹುಳಿಹಿಡಿದ ದೋಸೆಯ ಹಿಟ್ಟು ಮುಂ. ಮಳೆಗಾಲದ ಹೊಳೆಯ ನೀರು, ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ—ನಿರ್ನಿಮಿತ್ತ ನಿತ್ಯ ಧೂಮಪಾನ ನಸ್ಯ ಮದ್ಯ ಮಾಂಸಾದಿಗಳು. ಅತಿಯಾಗಿ ಓಡುವುದು, ಬೆಂಕಿ ಕಾಸುವುದು, ನೀರಲ್ಲಿ ಧುಮ್ಮಿಕ್ಕುವುದು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒದರುವುದು, ಸೊಟ್ಟಾಗಿ ಮಲಗುವುದು ಕುಳ್ಳಿರುವುದು ಮುಂ. ಇವೆಲ್ಲವು ವಾತಾದಿಪ್ರಕೋಪ ರಜಸ್ತಮೋದೋಷಾಸ್ಪದಗಳಾದುದರಿಂದ ಅಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಹವಾದುವು.

೮. ಹಳೆಯ ಸಣ್ಣಕ್ಕಿ ಹೆಸರು ಗೋಧಿ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ಹಾಲೆಸೊಪ್ಪು ಚಕ್ಕವತ್ತಿಸೊಪ್ಪು, ಅಳಲೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧವಲವಣ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ ದಾಳಿಂಬೆ, ಪಿಂಡಸಕ್ಕರೆ ಬಾದಾಮಿ, ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕೆ ಅಚ್ಚೆಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಪಾನಕ್ಕೆ ಗಂಗೋದಕ ತಕ್ರಗಳು. ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ :—ಯುಕ್ತವ್ಯಾಯಾಮ ಶೌಚಸ್ನಾನಗಳು ಮತ್ತು ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಜಪ ದೇವಋಷಿಪಿತೃಯಜ್ಞ ದಾನ ಧರ್ಮಗಳು. ಇವು ಸತ್ತ್ವವೃದ್ಧಿಕರಗಳಾದುದರಿಂದೆ ನಿತ್ಯಸೇವ್ಯಗಳಾಗಿ ಪಥ್ಯವೆನಿಸಿವೆ. ಪಥ್ಯವೆಂದರೆ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಧರ್ಮಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬಿಡದಿರುವುದು. ಆ ಧರ್ಮದ ದಾರಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದೇ ಅಪಥ್ಯವು. ತಾಮಸವು. ಪಥ್ಯಾಹಾರವೇ ಸತ್ತ್ವಾಹಾರವು. ಇವೆರಡೂ ಸೇರುವುದು ಕೂಡ ದೋಷಾವಹವು, ರಾಜಸವು, ರೋಗಹೇತು.

೯. ಈ ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯ ವಿಚಾರವು ರೋಗ ಬಂದಾಗಲೇ ಅಲ್ಲವೆ ? ನಿತ್ಯವೂ ಏತಕ್ಕೆ ? ಎನ್ನಬಾರದು. ರೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಸುಖಾಯುಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯುವ ದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪಥ್ಯವೇರ್ಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಎಂತೆಂದರೆ :—

ಶ್ಲೋ ॥ ವಿನಾಪಿ ಭೇಷಜಂ ವ್ಯಾಧಿಃ ಪಥ್ಯಾದೇವ ಪ್ರಲೀಯತೇ |
ನ ತು ಪಥ್ಯವಿಹೀನಸ್ಯ ಭೇಷಜಾನಾಂ ಶತೈರಪಿ ॥ " ಯೋ ರ.
" ಪಥ್ಯೇ ಸತಿ ಗದಾರ್ತಸ್ಯ ಕಿಮೌಷಧ ನಿಷೇವಣೈಃ ? |
ಪಥ್ಯೇಽ Z ಸತಿ ಗದಾರ್ತಸ್ಯ ಕಿಮೌಷಧ ನಿಷೇವಣೈಃ ? ॥ "

(ಔಷಧವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದರೂ ಪಥ್ಯದಿಂದಲೇ ರೋಗವು ಹೋಗುವುದು. ಪಥ್ಯವಿಲ್ಲದವಗೆ ನೂರಾರು ಔಷಧವೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜನವು. ಪಥ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು, ಔಷಧವೇತಕ್ಕೆ ?) ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

೧೦. ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅಪಥ್ಯ ಪಥ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆರಸಿ ಭುಂಜಿಸುವುದು ಕೂಡ ವಿರುದ್ಧವು. ಇದೇ ಸಮಶನವು. ಘೋರವ್ಯಾಧಿಯನ್ನೋ ಮೃತ್ಯುವನ್ನೋ ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಆದರೆ ಈಗ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿಯೂ ಮಿಶ್ರಭೋಜನವೇ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ತನ್ದೋಷ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಕಟುತಿಕ್ತಕ್ಷಾರಾದಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವು, ಧೂಮಪಾನ ಮದ್ಯಪಾನಾದ್ಯಭ್ಯಾಸವು, ವಿಚಿತ್ರವ್ಯಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸವು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಮಾಂಸರಸಾದ್ಯಾಹಾರಗಳೂ, ನೆಗಳಿವೆ. ಇವೊಂದೂ ಆರ್ಯಧರ್ಮದ ಸಾಧುವೃತ್ತಿಗೆ ಸೇರಿದುವಲ್ಲವು. ಇದಲ್ಲದೆ ಇಂತಹ ವಿರುದ್ಧ ಭೋಜನದವರು ಆಗಾಗ ವಿರೇಚನ ವಮನಾದಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಆಗಲಾದರೂ ಪಥ್ಯದಿಂದಿರಲೇ ಬೇಕಲ್ಲವೇ ? ಬೇಕು ಬೇಕೆಂದು ವ್ಯಾಧಿಗೆ ತಾನೇ ಮೊದಲು ಉಪೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಅವಕಾಶಕೊಟ್ಟು ಬಳಿಕ ಅದಕ್ಕೆ ಮದ್ದುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೊದಲೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿ ವಿರುದ್ಧಾಂಶವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಉತ್ತಮವೆಂಬುದೇ ಬಡವರಬಾಳಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತವು.

ಕೆಲವರು—ದುಷ್ಕರನ್ನೂ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿರುದ್ಧವನ್ನೂ ಒಂಟಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕೆನ್ನುವರು. ಅದು ಆರ್ಯಧರ್ಮಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲ. ವಿಷಕ್ರಿಮಿನ್ಯಾಯದಿಂದ ತತ್ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಾಧಕವಾಗದಿದ್ದರೂ ದುಸ್ಸಹವಾಸವಾದುದರಿಂದ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಅದು ರಜಸ್ತಮೋವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ತೀವ್ರವ್ಯಾಧಿಗೆ ಅವಕಾಶಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅಪಥ್ಯವೆಂದಿಗಾದರೂ ವಿರುದ್ಧವೇ ಆಗುವುದು.

ಅದರಿಂದ ವಿರುದ್ಧ ಭೋಜನಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟಿದಂದಿನಿಂದಲೂ ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡುತ್ತ ಒಡಲಿಗೆ ವಿಷವನ್ನೇ ಒಂಟಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಉಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತರೆನಿಸಿಕೊಂಡು ತೀಕ್ಷ್ಣಾಗ್ನಿಗಳಾಗಿರುವರು ಬಹುನಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತು ಆ ವಿರುದ್ಧಾಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಕೇವಲೈಹಿಕವಾದ ಯುದ್ಧಭಾರವಹನಾದಿ ಕಾಯಿಕಕಷ್ಟಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಆಮುಷ್ಮಿಕಸುಖಸಾಧಕವಾದ ಸಾತ್ವಿಕಸೂಕ್ಷ್ಮಬುದ್ಧಿಯ ನಿರುಪಾಧಿಕಸ್ಥಿತಿಗೆ ಆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ರಾಜಸತಾಮಸಾಹಾರವು ಅನುಕೂಲವಾಗಲಾರದೆಂದೇ ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಏಕಾಭಿಪ್ರಾಯದಿಂದ ಸಾರುತ್ತಿವೆ. ಅದರಿಂದ ಉಭಯಲೋಕ ಸಾಧಕಕರ್ಮಯೋಗಕ್ಕೆ ಸತ್ತ್ವಾಹಾರವೇ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು.

ಎಂತೂ ವಿರುದ್ಧಾನ್ನಾಭ್ಯಾಸವು ಅಪಥ್ಯವು, ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಅಪಮೃತ್ಯುಕರವು, ಆದುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯು ಆ ವಿರುದ್ಧಾನ್ನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಯುಕ್ತಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಭ್ಯಸ್ತವಾದುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಮ್ಮೆಯೇ ಬಿಡದೆ ಪಾದಪಾದಕ್ರಮದಿಂದ ಅಪಥ್ಯವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಲು, ಪಾದಪಾದಕ್ರಮದಿಂದ ಪಥ್ಯಾನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಲು, ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲಗೆ ಸತ್ತ್ವಾಹಾರಾಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತ ಬರಬೇಕು.

ಅಶನಪಾನದ ಕ್ರಮವು.

೧. ಮೊದಲಲ್ಲಿ ಮಧುರವು, ಸ್ಥಿರವು, ಸಾರವು, ಮೃದು, ದ್ರವವು; ನಡುವೆ ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ, ಕಠಿನವು (ಭಕ್ಷ್ಯ) ರೊಟ್ಟಿ ಹಿಟ್ಟು ಮುಂತಾದುದು. ಕಡೆಗೆ ಕಾರ ಕಹಿ ಒಗರು ಹುಳಿ ಉಪ್ಪು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮುಂತಾದ ದ್ರವವು; ಊಟದಕ್ರಮ ಹೀಗಿರಬೇಕೆಂದಿರುವುದರಿಂದ ಭೋಜನದ ಆದಿಯಲ್ಲಿಯು ಅಂತದಲ್ಲಿಯು ದ್ರವಪದಾರ್ಥವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದೆಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯವು.

೨. ಮೊದಲು ನೀರುಕುಡಿದರೆ ಕೃಶನಾಗುವನು, ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ನೀರುಕುಡಿದರೆ ಸ್ಥೂಲನಾಗುವನು. ಅದರಿಂದ ಊಟದ ನಡುವೆ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು

ISRT

ನೀರುಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಿಟ್ಟು ಜಿಡ್ಡು ಉಳ್ಳ ಗುರು ಕಠಿನಾಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಸುಖೋಷ್ಣವಾದ ಜಲಪಾನವು, ರೂಕ್ಷತೀಕ್ಷ್ಣವುಳ್ಳ ಲಘು ಮೃದ್ವಾಹಾರದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಸುಖಕರವು.

೩. ಊಟವಾದಮೇಲೆ ಬಿಸಿಲು ಬೆಂಕಿ ಕಾಸುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ಓದುವುದು, ಉಪನ್ಯಾಸ ಸ್ನಾನ ಧಾವನ ಪಿಷ್ಟಲಡ್ಡುಕಾದಿಭಕ್ಷಣಗಳು ಕೂಡದು.

೪. ಅನ್ನಪಾನದಿಂದ ತೃಪ್ತನಾದಮೇಲೆ ಮತ್ತಾವುದನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು.

೫. ಉಂಡೊಡನೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ನಡೆದಾಡಬೇಕು. ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುವುದು, ಮಲಗಿದರೆ ಮೈ ದಪ್ಪನಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು. ಓಡಿದರೂ ಉಂಡೊಡನೆ ಅತಿಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸಮಾಡಿದರೂ, ರೋಗಾದ್ಯುಪಮೃತ್ಯುವಶನಾಗುವನು.

೬. ಭೋಜನಕ್ಕು ನಿದ್ರೆಗು ೫ ಗಳಿಗೆಯಾದರೂ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಹಗಲುಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ನಿರ್ನಿಮಿತ್ತವಾಗಿ ನಿತ್ಯವು ಕೂಡದು.

೭. ಹಗಲು ೨ ಜಾವದೊಳಗೆ, ರಾತ್ರಿ ೧ ಜಾವದೊಳಗೆ, ಉಂಡಿರಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ೧॥ ಜಾವದೊಳಗೆ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ೨ ಗಳಿಗೆಗೆ ಮೊದಲೇ ನಿದ್ರೆಯಂ ಬಿಡಬೇಕು.

೮. ಹಗಲೇ ೨ ಸಲ ಉಣ್ಣಕೂಡದು. ಒಂದು ಊಟಕ್ಕು, ಮತ್ತೊಂದು ಊಟಕ್ಕು, ೨ ಜಾವಗಳು ಅಂತರವಿದ್ದೇ ಇರಬೇಕು. ಆ ಮಧ್ಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೇನನ್ನೂ ಭಕ್ಷಿಸಬಾರದು.

೯. ಸ್ನಾನಕ್ಕೂ ಭೋಜನಕ್ಕೂ ೧ ಮುಹೂರ್ತವಾದರೂ (೧ ಗಂಟೆ) ಅವಕಾಶವಿರಬೇಕು. ಸ್ನಾನವಾದ ಒಡನೆಯೇ ಉಣ್ಣಕೂಡದು.

೧೦. ಭೋಜನಕ್ಕು—ಪುನಃ ಸ್ನಾನಕ್ಕು ೨ ಜಾವಗಳು (೬ ಗಂಟೆ) ಅಂತರವಾದರೂ ಇರಬೇಕು.

೧೧. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ವೇಳೆ ಊಟದಭ್ಯಾಸವು, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುವೇಳೆ ಪಿಷ್ಟಾದಿ ಫಲಾಹಾರವು ಕೂಡದು. ತಿರಿದಿಂಡಿಯ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ISRT

೧೨. ಆಹಾರ, ವಿಹಾರ, ನಿಹಾರ=ಮಲನಿವೃತ್ತಿ, ಶೌಚ, ಸ್ನಾನ, ಇವನ್ನು ಮೌನದಿಂದ ವಿಜನಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೇ ರಹಸ್ಯವಾಗೇ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು.

೧೩. ಹಗಲು ನಿದ್ರಾಭ್ಯಾಸವು, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಾಭ್ಯಾಸವು, ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಭೋಜನಾದ್ಯಭ್ಯಾಸವು, ಆರ್ಯರಿಗೆ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವಲ್ಲ. ಇದೆಲ್ಲವು ಅಪಮೃತ್ಯುಕರವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಸಾರುತ್ತಿವೆ. ಅದರಿಂದ:—

೧೪. ಉದಯಾಸ್ತಮಯ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಸರ್ವಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಮಗೆ ಅನ್ನಪ್ರದನಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆದಿಕಾರಣನಾಗಿರುವ ಭಗವಂತನಾದ ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲುಗೊಂಡು ಸರ್ವರು ಸ್ತುತಿಮಾಡಬೇಕು, ವಂದಿಸಬೇಕು, ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ನಮ್ಮ ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತದ ಸಾರಾಂಶವು.

ಮುಖ್ಯಫಲಿತಾಂಶವು.

ಭೋಜನದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವು ಅತಿಸಂತರ್ಪಣವು, ಇಲ್ಲವೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಅಪತರ್ಪಣವು; ನಿತ್ಯವು ಅತಿಬೃಂಹಣವು (ಅತಿಗುರ್ವಾಹಾರ), ಅತಿಲಂಘನವು (ಅತಿಲಘ್ವಾಹಾರ), ಆಗದಂತೆಯು; ಸರ್ವವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅತಿಯೋಗ ಮಿಥ್ಯಾಯೋಗಗಳು ಘಟಿಸದಂತೆಯು ; ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಭೋಜನ ವಿಧಿಯನ್ನು ನಡೆಯಿಸಬೇಕು. ಇದುವರೆಗೆ ಅವಿಚಾರಿತವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಅಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ಪಾಮರಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ, ಸರ್ವಭಾಗದಲ್ಲಿಯು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವಯೋಗ್ಯತಾದಿಗಳಿಗನುಗುಣವಾದ ಶೀತೋಷ್ಣಾದಿದ್ವಂದ್ವ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಪಥ್ಯಮಿತಾಹಾರಾಭ್ಯಾಸಮಾಡುತ್ತ, ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೂ ಮಾಡಿಸುತ್ತ, ಸರ್ವರೂ ಸರ್ವವಿಧದಿಂದಲು ದೇಹೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಮನೋಬುದ್ಧಿಗಳ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನೂ, ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಡತನಕ್ಕೆಬೇಕಾದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಸುಖವನ್ನೂ, ಪಡೆಯುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕುಪಾಧ್ಯಾಯ- ಈ ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿಯೇ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರವೆಂಬುದು ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಯಾವರೋಗವು ಇಲ್ಲದ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸಾಧನಾರ್ಥವಲ್ಲದೆ ಕ್ಷಣಿಕವಾದ ಜಿಹ್ವಾರುಚಿಯ ಸುಖಕ್ಕಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಕೂಡದು. ಆ ದೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸಿಗು ಸಾತ್ವಿ

ಕಸುಖಸ್ಥಿತಿಗೂ ಈ ಹವಿಷ್ಯ (ಸತ್ವಾಹಾರ) ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ (ಮನೋವಾಕ್ಕಾಯ ದಂಡನ) ಇವೆರಡೇ ಸಾಧಕವು, ಇವೇ ಇಹ ಪರ ಸುಖಸಂಪಾದಕವಾದ ಸಾಧುವೃತ್ತಿ ಎಂದರೆ ಬಡವರ ಬಾಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಶ್ಲೋ॥ " ಆಹಾರ ಶಯನಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೈರ್ಯುಕ್ತ್ಯಾಪ್ರಯೋಜಿತೈಃ ।
ಶರೀರಂ ಧಾರ್ಯತೇ ನಿತ್ಯ ಮಗಾರಮಿವ ಧಾರಣೈಃ ॥ ಆ–ವೇ ॥ "

" ಭೋಜನ, ನಿದ್ರೆ, ವಿಹಾರ ನಿರ್ಹಾರ ಸದಾಚಾರಗಳು, ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಾಗಿ ಬಿಡದೆ ತಡೆಯುವುದು, ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ವಾಕ್ಕು ದೇಹ ಇವುಗಳನ್ನು ದಂಡಿಸಿ ತತ್ತತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಧೀನಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಇವು 'ಯಥೋಚಿತವಾಗಿ ಉಪಾಯದಿಂದ ಕ್ಲೃಪ್ತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ದೃಢವಾದ ಹಸ್ತಿಭಾರಸ್ತಂಭಾದಿಗಳಿಂದಾದ ಮನೆಯು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ದೇಹವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ದೃಢವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು."

ಎಂದಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹಧಾರಣಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯಬೀಜವಾದ ಆಹಾರವಿಧಿಯನ್ನು ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ನಡೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

" ವಿಧಿನಾ ಕೃತ ಆಹಾರಃ ಪ್ರೀಣನೋ ಧಾತುಪೋಷಣಃ ।
ಸ್ಮೃತ್ಯಾಯುಃ ಪುಷ್ಟಿ ವರ್ಣೌಜಃ ಸತ್ವೋತ್ಸಾಹ ವಿವರ್ಧನಃ ॥"
"ಪ್ರಾಣಾಃ ಪ್ರಾಣಭೃತಾಮನ್ನ ಮನ್ನಂ ಲೋಕೋ ಽಭಿಧಾವತಿ"
" ಲೌಕಿಕಂ ಕರ್ಮ ಯದ್ವೃತ್ತೌ ಸ್ವರ್ಗತೌ ಯಚ್ಚ ವೈದಿಕಂ ।
ಕರ್ಮಾಪವರ್ಗೇ ಯಚ್ಚೋಕ್ತಂ ತಚ್ಚಾಪ್ಯನ್ನೇಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ॥"ಚ-ಸೂ ೨೭

" ಶಾಸ್ತ್ರಪ್ರಕಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಆಹಾರವು ತೃಪ್ತಿ ಧಾತುಪುಷ್ಟಿ ಬುದ್ಧಿ ಬಲ ಬಣ್ಣ ಕಾಂತಿ ಓಜಶ್ಶಕ್ತಿ ಶಾಂತಿ ಸಂತೋಷ ಉತ್ಸಾಹಾದಿಗಳನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು. " " ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಅನ್ನವೇ ಪ್ರಾಣರೂಪವು. ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕವು ಅನ್ನಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಓಡುತ್ತಿದೆ. "

ಸರ್ವಲೌಕಿಕವ್ಯಾಪಾರವು, ಆಮುಷ್ಮಿಕವಾದ ವೈದಿಕಕರ್ಮವು, ಮೋಕ್ಷಾರ್ಥವಾದ ಸನ್ಯಾಸಧರ್ಮವು ಕೂಡ, ಅನ್ನದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. "

ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಾಲಿಯು ಆಹಾರವಿಧಿಮೂಲಗಳನ್ನು ಮರೆಯದೆ ಸದಾ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಇದು ಕೆಟ್ಟರೆ ಬುದ್ಧಿಯು ಕೆಡು

ವುದು. ಬುದ್ಧಿ ಕೆಟ್ಟರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಿಚಾರ, ಆಲೋಚನೆ, ಧ್ಯಾನ, ಮುಂತಾದ ಮನಃಶಕ್ತಿ ಕೆಡುವುದು. ಆ ಮನಶ್ಶುದ್ಧಿ ಬುದ್ಧಿವೃದ್ಧಿಗೇ ಯೋಗವಷ್ಟೆ?

ಶ್ಲೋ॥ " ನಾತ್ಯಶ್ನತಸ್ತು ಯೋಗೋಽಸ್ತಿ ನಚೈಕಾಂತಮನಶ್ನತಃ ।
ನಚಾತಿಸ್ವಪ್ನಶೀಲಸ್ಯ ಜಾಗ್ರತೋ ನೈವಚಾರ್ಜುನ ॥ ೧೬ ॥
ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತ ಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು । (ಭ-ಗೀ)
ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ ॥ ೧೭ ॥ "

"ತಿಂಡಿಹೆಚ್ಚಿದರೂ ತಿಂಡಿಯೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನಿದ್ರೆಹೆಚ್ಚಿದರೂ ನಿದ್ರೆಯೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಧ್ಯಾನವು ಕುದರದು ; ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ನಿದ್ರೆ ಎಚ್ಚರ ಇನ್ನು ಇತರ ಸರ್ವವ್ಯಾಪಾರಗಳು, ಕ್ಲೃಪ್ತವು ಮಿತವು ಶಾಸ್ತ್ರಯುಕ್ತವು ಆಗಿದ್ದರೆ ಆಬುದ್ಧಿಯೋಗವು ಸರ್ವದುಃಖಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಸತ್ಸುಖವಂಕೊಡುವುದು."

ಎಂದಿರುವವರೆಗೆ ತಾನು ಕರ್ಮಯೋಗಿಯೇ ಆಗಬೇಕೆಂದು ಈ ಯಾಹಾರವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಿಯತನಾಗಿದ್ದರೆ "ಮೆಣಸು ಕೆಟ್ಟರೆ ಜೋಳಕ್ಕೆ ಕಡ ಮೆಯೆ ?" ಎಂಬಂತೆ ನೀರೋಗಚಿರಂಜೀವಿ ಯೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವನು.

ಶ್ಲೋ॥ ,, ಅನ್ನಪಾನೇಂಧನಮಯೋ ರಸಪ್ರಾಣ ವಿವರ್ಧನಃ ।
ಯೋಧಾರಯತಿ ಭೂತಾನಿ ತಸ್ಮೈ ಪ್ರಾಣಾತ್ಮನೇ ನಮಃ" ಭಾ-ಶಾಂ"

"ಯಾವ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮ್ಮ ಒಳಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಅನ್ನಪಾನವೆಂಬ ಕಾಷ್ಠರೂಪನಾಗಿದ್ದು ಅನ್ನ ಪಚನಾದಿಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ, ರಸರಕ್ತಾದಿ ಧಾತುಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಗೊಟ್ಟು ಪ್ರಾಣಾಪಾನಾದಿ ಸರ್ವಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ತತ್ತತ್ಪ್ರಾಣಿಕರ್ಮಾನುಸಾರವೇ ನಡೆಯಿ ಸುತ್ತ, ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿವರ್ಗವನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತಿರುವನೋ ಅಂತಹ ಪ್ರಾಣಸ್ವರೂ ಪನಾದ ಸ್ವಾಮಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವು." ಎಂಬಲ್ಲಿಗೆ ಮಂಗಳಂ ಭವತು.

ಇಂತು ಸದ್ವೃತ್ತರತ್ನಾವಳಿಯ ತರಲಮಣಿಯಾದ
ಸನಾತನಾರ್ಯಧರ್ಮಸಾರದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯಸಾಧುವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ
ಹವ್ಯಪಾಕಪದ್ಧತಿಯು ಮುಗಿದುದು.

ISR

An Epitome of the Science of Steam-cooking

THE process of cooking our daily food by steaming is, in many respects, superior to the now generally adopted mode of boiling the articles directly over the oven. It is the process that was formerly adopted by the ancient Rishis of India during the Vedic period. The health and longevity which they enjoyed resulted from this excellent diet. To attain these is not impossible as we can also enjoy them by paying proper attention to our diet. A moderate and unstimulating diet helps us to avoid all diseases.

This process of steaming is less expensive than the usual method of cooking and the food-stuffs boiled in steam are more wholesome than those boiled by direct heating. This method enables us to save at least a quarter of our present expenses.

The Kanarese word 'Habba' meaning a feast, is the same as the Sanskrit words 'Havya' or 'Parva' meaning food fit to be offered to the gods. Among the Aryans this offering takes place every day, but especially on new moon and other 'Parva' days special offerings are made to the gods and to the departed souls. On such occasions the twice-born couple pass the previous night without food and in the morning prepare certain delicious dishes to be served to guests and relatives. These articles of food are termed 'Charu' and are prepared by a process called the "Sthalee Paka." This day of general rejoicing on which delicious

things were eaten was called 'Parva' or 'Habba' *i. e.*, a feast.

The ingredients required for and the mode of preparing 'Charu' and other offerings are described in 'Purva mimamsa' *i. e.*, rice cooked by steam in a vessel without removing kanji is called '*Charu*' boiled rice and ghee '*Havishya*'. Rice cooked in steam and made sticky by frequent stirring with a spoon is called '*Purodasa*' and cooked rice from which kanji is removed is called '*Bhakta*.'

The Smritis of Manu and others prescribe the use of Havishya as an expiation for many a sin. That is to say people who have brought disease upon themselves by violating the laws of nature as regards their food, can easily get relief by using 'Havis' as their food. This affords the best nourishment and as such is the best food for those who take one meal a day and for those who make sacrificial offerings.

"He who subdues passions, prays to God with a peaceful mind, and eats 'Havis' shall wash himself clear of all sins." Havishya means rice with fat; that is its natural fatty part, Kanji. By removing Kanji, the sweet essential part is lost. Our Rishis maintain that such rice from which Kanji is removed is not only unfit for sacrifice but also unfit for the purposes of nourishment. The case of vegetables is the same. They must not be boiled in excess of water which when thrown away carries off the natural taste of the article leaving behind it a useless residue which is rendered tasteful by artificial means. Salt, chillies, spices—all unwholesome—are used only to bribe the sentinels of our body—the nose and the tongue—and to force the generators of disease down the throat. This corruption is

ISR

practised from early child-hood. This is a sin. The punishment that nature metes out for this sin is the disease we are made to suffer from, whether, we will or no. The only way to get relief is to return to a natural mode of living.

All treatises on Dharma, Medicine and Yoga forbid the use of stimulants such as salt, chillies, tamarind, mustard, oil and the like for offerings to Gods. When the Rishis said that food should have all the six tastes, they meant that the articles should have their natural tastes and not those given to them artificially.

Apasthamba—"Salt and chillies are not required for sacrifice."

Manu—"Rice with its natural taste and without salt, chillies, etc. is called Havis."

Bodhayana—"Take only 'Havis' and in its absence fruits and water. Havis may be mixed with ghee, milk and curds but not with salt, chillies and flesh nor should it be stale or cooked over-night."

Ayurveda—"Though food is naturally mixed with all tastes yet it should be sweet, and fatty tolerably warm and capable of producing sleep and easy motion of the bowels.

The Bhagavata and the Bhagavad Gita say that 'good food is required for intellectual development.'

This good food prescribed by the codes by taking which the Rishis lived long and healthy can be prepared in the manner termed 'Havya Paka.' This is a very advantageous process especially to those who cannot earn

enough for their maintenance, to those who wish to save time and labour, to those who are not accustomed to cooking, to those unable to maintain cooks; and more than all, to students and travellers, who may not like to board in hotels and chatrams.

A single day's experience teaches us that this method is convenient for cities and also villages where fuel is scarce. Nay, everywhere during the rainy season.

If this system be adopted by every one then the ancient Aryan customs could be revived, and the *want* of our people would itself be *wanting*. If by taking to this system the unnecessary expenditure and labour, which our present mode of cooking requires are minimised, our health, happiness aud frugality and with these *the progress of our country* will gradually increase.

When we get accustomed to the food prepared by the steaming process we cannot relish other kinds. There are many points of similarity between the process of cooking by steam and the process of digestions in our stomach.

In our body (1) *Heat* cooks the food, so to speak

(2) *Air* stirs the food

(3) *Water* loosens and lubricates it

(4) *Fat* softens it

(5) *Time* completes the action and

(6) the proper union of all the foregoing conditions help to

maintain a healthy state of the body. If any one of these be either absent or present only in an improper proportion health suffers.

Now in every family ten or twelve members live upon what one man earns. In many cases the expenditure is much higher than the income. Delicious things, not required by the system are prepared by imitating neighbours and foreigners and are eaten in large quantities, at irregular intervals. Then to cure diseases arising from such unnatural diet large sums are spent. But money cannot buy health. Disease, poverty and untimely death result. Here Havya Paka offers us a helping hand. Cooking and eating are the greatest of our actions and demand from us the utmost care but in practice we pay them no heed at all These determine our loss, our gain, our sorrow, our joy, our living. Hence it is our duty to reform our present habits with regard to food.

It is generally known to all of us that our system needs nourishing food; yet we eat the more or less sapless residue of things paying the least possible heed to the quality and also to the quantity of our food. The human stomach—poor thing!—has become a store-house for the dishes manufactured by the civilised man of modern times out of all sorts of things growing on this earth. Poor people lead a long and healthy life by taking kanji water—the essence of Rice—while rich people throw away as useless; while the rich caring more for form and taste than for health eat the residual part rendered tasteful by the ingenuity of man, and bring upon themselves many ailments which take away money, happiness and even life. The

ISRT

articles of food that are tasteful in the natural condition are wholesome while those that require to be rendered so by artificial means are unwholesome to our body. The sapless residual parts of those articles, whose essential parts build up the body, generate all sorts of pain and even cause death. So he, who wants to escape suffering, must by adopting 'Havya Paka' discard all impurities and unwholesome things. He must never believe that fried things and spiced ones are good to the body though they may be so to the taste.

The food must be properly cooked. It must be pure and suited to the climate and to the country.

All things growing on earth are not intended for our eating. We should eat good things and then take suitable exercise to digest it.

Traces of this 'Havya paka' of the vedic times are to be seen in many houses of the Karnataka country. On occasions of feasts and when a child is born, puddings, etc. are prepared by this steaming process. These things are easily digested. No constipation is brought on. But it is now common to despise these as rude ancient things and preference is given to fried and spiced dishes of foreign origin.

Steamed dishes are less expensive and at the same time more wholesome to the body than the imitated articles. So 'Havya Paka' while saving money secures heath and happiness.

The 'Havis' is capable of curing many diseases of the sensory organs, not to speak of its other advantages. In this connection I may mention some of the advantages I have derived from an experience of over seven years that

others of my rank and position may with advantage, adopt this system. Many persons know that I had from childhood, among many diseases, dimness of sight, and was steeped in debt and other domestic troubles. Ten years ago life was a burden to me. But by following some of the directions of the Sanatanarya Dharma and adopting 'Havya Paka' both of which came to me by the grace of God, I have been able to free myself from most of my troubles. Skilled medical men said after examination that my blindness could not be cured without surgical operation. But contrary to their view my blindness has been cured without medicines and without operations. This fact emboldens me to say that 'Havishya' can do what medicines may fail to do. It is not my wish that people should take my word, without proof or authority. This system is in accordance with all our Shastras.

When, five yeargs ago, I described, in the course of a lecture in Sadvidya Mandira, Mysore, the process of preparing 'Havis' which revived my sight, the chairman M. R. Ry. B. Ramakrishna Rao spoke highly about this food. Then I was cooking only rice, wheat and dholl in this process. But now I have been able to cook all articles in this way.

The advantages of the Havya Paka.

1. *Economy of fuel.*—This is seen even at the first-trial. We are required to boil, only for an hour in all, a little water in a single vessel over a single oven. In my house about three-fourths of a maund of fire-wood was needed for cooking a day's meal. But now the 'Havya Paka' needs only a quarter of a maund. I save half a maund of firewood every day.

The same advantage can be derived by those using charcoal or some liquid fuel.

(2) There is a *profit of about 25% in foodstuffs.* Articles needed by the ordinary mode for four persons, if cooked in this way satisfy five persons. This fact is not noticed at the outset but a month or two will reveal the truth. 'Havishya' cannot be eaten in as large quantities as ordinary dishes are eaten. This is because the essence of the articles is not wasted.

(3) *Vessels*:—Smoking and blackening a dozen vessels every day is not needed at all. One and only one vessel need be blackened and the rest remain as bright and clean after cooking as before. This dispenses with the necessity of rubbing the utensils with sand and gravel to remove the soot and consequently one vessel only wears out. This long wearing of vessels is the fore runner of the longevity that falls to the lot of the person using them.

(4) *Health*:—Nerves and senses are invigorated by the proper use of 'Havis'. Bowels are kept clean and health is maintained.

(5) *Time*:—As all things are simultaneously heated much time must be saved. By cooking the foodstuffs one after another time and labour are lost. We are required to attend constantly. But in this 'Havya Paka' when things are once arranged the only thing needed is to see that the fire is kept properly burning. Nothing more is needed. We may go after other sundry works for some 45 to 60 minutes. Rice, wheat, etc. are completely cooked in about 45 minutes while pulses and hard vegetables take only an hour. More than an hour is never needed.

(6) *Simplicity*:—Little labour, much benefit, no need to examine now and then if the articles are cooked, no stirring is needed. Even an inexperienced person can easily cook his food with the help of this book.

(7) *Nothing is lost*.—The essential parts of substances are not allowed to be wasted. All the natural taste is preserved and the necessity of synthetical operations with all rubbish is dispensed with.

(8) *Fat*.—Milk if heated or boiled over the oven as is now being done, loses much of its fat. But if boiled over steam in a closed vessel loses none of its parts and becomes very tasteful. This milk is very good for children. They easily digest this. And if this is given to them properly they need no purgatives at all. So those who love their children must never deprive milk of its *fat*.

While we are throwing away our ancient customs which helped our fore-fathers to enjoy long life and health, some eminent men of the west have arrived by a series of observations, at the conclusion that diseases can be cured only by natural means. The more we seek artificial treatment the worse is our state.

The fasts, the baths, the unstimulating diet, the free air, the exercise—means individually advocated by nature-cure doctors—are all collectively treated, nay forced upon us in the form of daily observances. The Hip-baths and the sitz-baths of Dr. Louis Khune are nothing more than what a Brahmin is told to do! All our observances, which to the 'worldlings' seem to be meaningless, are essential to our health and happiness. When scientific investigation reveals these facts we open our

ISRT

eyes. Even then we try to adopt this long-forgotten methods only when disease—the punishment meted out to us by nature for our sins—compels us to abandon all faith in the artificial means.

Thus the cure by natural means is spreading slowly among those who have suffered from disease for a long time and have failed to derive any benefit from medicines.

Pure water, pure air, exercise short of fatigue, and a simple unstimulating diet help us to overcome all diseases and to live long and happy.

All these things can be enjoyed by following closely the moral instruction imparted by the author in his 'Sadvritta Ratnavali' and 'Badavara Balu' in addition to taking 'Havis'. By studying the publications of the author one can learn all things that the nature-cure doctors have now investigated individually.

Some directions for cooking by Steam.

1. Place a cylindrical vessel on the oven. Pour into it water, about ⅛ of its capacity. Place in it trhee small stones or a tripod ring, on which the vessel for rice should be adjusted. Upon this place another vessel with dholl and the necessary quantity of water. Above this, again, place another cup or dish or other suitable vessel with some vegetables. When each vessel has been arranged so that steam can pervade inside all round the vessels. Invert upon the first cylindrical vessel, mouth to mouth, another cylindrical vessel. The vessels inside may project outside the mouth of the first into the hollow of the upper vessel. The mouths of the outervessels must exactly coincide so that steam

does not escape at the joint. If, however, steam escapes wrap a wet cloth round the joint and keep it moist.

If the inner vessels do not rise above the mouth of the outside vessel a second cylindrical vessel may be dispensed with and a dish or plate may be used, in which case a stone or some weight must be placed on the plate

Vegetable leaves, pumpkins, cucumbers, brinjals & [illegible] like need no water. They may all be placed on a single plate in separate heaps. But bitter vegetables need excess of water which, should be poured out in the end. These require separate vessels. Salt, pulse and other ingredients required for these things may be mixed before hand in proper proportions.

The shape of the vessels does not interfere with the cooking. Only the vessel must not be too small. Anything may be cooked in any vessel.

After closing the vessels as above stated you may go away for about 45 to 60 minutes. It is only needed to see that the fire does not go off. If the water in the outer vessel is evaporated a little more should be added and five minutes more must be allowed at the end.

After about 50 minutes gently remove the upper vessel without shaking or disturbing the stuffs inside. Take care that your hands are not scorched by the steam. After the prescribed time you may quench the fire and allow everything to cool. Nothing will be spoiled. Only rice will become a little too soft but this can be adjusted by taking away before hand a small quantity of water.

After allowing full time if any of the

substances are not properly cooked place them in the vessel again and steam for some fifteen minutes.

Measurements.

Ordinary *rice* takes twice its volume of water. Hard rice about two and a quarter times, while Rangoon or Burma rice requires only one and a half times as much water.

Wheat takes (one and a [illegible] one and three-fourth times) $1\frac{1}{2}$ to $1\frac{3}{4}$ times as much water; flour only an equal quantity. Instead of water, milk butter milk or curds may also be used.

Vegetables generally need no water at all. While pulses need nearly 3 to 4 times as much water. All these are detailed in the author's "Paka Shastra" and also "Badavara Balu."

G. V. K.

ISRT

Adyar Library
H 91.Y.Kri
PS Ka
ISRT